

Clonazepam: El riesgo de medicar los sentimientos

Se indica en casos muy puntuales pero también tiene un peligroso uso si se lo consume para aliviar síntomas como la ansiedad, el miedo o el estrés de la vida cotidiana. ¿Qué es importante saber? Lo conversamos con la Dra. Karin Kopitowski.



CLONAZEPAM

EL RIESGO DE MEDICAR LOS SENTIMIENTOS

“Rivotril es el nombre comercial de una droga que es el clonazepam y te puede resultar parecido a otras como el bromazepam o el alprazolam, que son una familia de drogas llamadas benzodiacepinas. Son drogas muy antiguas y se utilizan en el tratamiento de algunos cuadros de ansiedad. Pero ¿cómo diferenciar una sensación normal de un problema de salud?”

Así comienza la Dra. Karin Kopitowski, Jefa del Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria del Hospital Italiano de Bs. As., con quien conversamos sobre el consumo de este medicamento. ¿Cuándo se debe indicar? ¿Qué sucede si lo estoy tomando? Lo exploramos en esta nota.

¿Qué pasa si se medicaliza la vida cotidiana?

“Hay una ansiedad que es normal, es una sensación universal que todos tuvimos de que algo está por pasar, la inquietud, el temor de qué va a suceder quizás en el trabajo, con el país, ante un examen... Y ante sentimientos que forman parte de la vida como la tristeza, el miedo, la ansiedad o estar muy alegres, las personas creen y -el sistema médico también les ayudó a creer- que eso es pasible de un diagnóstico y un tratamiento”, destaca.

¿Estamos ante una sensación que es parte de lo normal o estamos frente a una patología?

“Eso es lo primero que buscamos diferenciar y es importante saber. Lo que es un trastorno por ansiedad sería un cuadro que interfiere en la vida cotidiana de las personas.”

“Personalmente me gusta, más allá de la definición psiquiátrica de lo que es el trastorno por ansiedad, esto que siente la persona: ¿es ocasional, se ha instalado, le impide continuar con su vida, tiene tal trastorno que le impide hacer las cosas? Y eso divide las aguas sobre si hay que hacer un tratamiento dentro de la esfera de lo médico o acompañarlo con otros recursos y validando lo que siente, dándole lugar a esos sentimientos”, detalla.

Cuando un problema interfiere en la vida. “La medicación se reserva para situaciones donde el problema de salud mental interfiere en la vida cotidiana y quizás la persona no puede salir a la calle, no puede estar con otras personas, tiene síntomas físicos como palpitaciones, mareos, se le duermen las manos, los pies... Es algo más frecuente en las mujeres, puede ocurrir a cualquier edad,” completa la Dra. Kopitowski.

**“Como todos los medicamentos no hay bueno o malos
están bien usados o mal usados.”**

El mal uso y sus riesgos

No es buena para el insomnio. “Hay como un mito con el tema del insomnio, no son una buena droga ya que generan tolerancia, dejan de actuar con el tiempo, pueden traer dependencia... Así que para el insomnio puede ayudar en algún período corto, nunca en el largo plazo.”

¿Un parche para otras situaciones? “A veces se trata de obturar el síntoma y en realidad lo que se requiere es una o varias conversaciones, tratar de entender el contexto de la persona, explorar soluciones, darle espacio y lugar.”

Si no son remedios de venta libre, ¿por qué se masifican? “Son psicofármacos que requieren de receta doble (una se la queda la farmacia) y una supervisión del profesional. Puede haber una inercia del paciente que la pide y del profesional que repite la receta.”

Adultos mayores: medicamentos que hay que pensar dos veces. “Porque facilitan o pueden empeorar algún trastorno de la memoria, predisponen a caídas. Es una edad en la que hay que re-revisar la indicación. Y nos encontramos con que, muchas veces, un tercio de las personas ya no saben por qué lo toman y lo toman hace mucho tiempo.”

El uso como droga. “También hay abuso de drogas, de mezclarlas con alcohol, que es peligroso porque son dos drogas depresoras del sistema nervioso central, ahí es más riesgoso. Ya como abuso y entra en el terreno del consumo problemático de sustancias.”

Si tengo indicado este medicamento

Por último, la Dra.Kopitowski destaca tres aspectos a tener en cuenta para las personas que estén tomando este tipo de remedios.

1.- Otros recursos son aconsejados para el problema del sueño. “Llevan más tiempo, claro pero actividad física, ejercicios de respiración, de relajación. No hay una receta para todos pero quizás uno engancha con mindfulness, otro con yoga, una actividad social, tener más disponibles a los familiares, seres queridos...”

2.- No se pueden suspender de golpe. “Ya que dan síntomas de abstinencia. Es todo un trabajo la des-prescripción de benzodiacepinas. Hay un programa del Hospital buscando des-prescribir esta y otras drogas potencialmente inapropiadas.” (encontrá más info acá)

3.- Si las recibe, no es para que se alarme. “Puede llevar el tema a la consulta y chequear que esa prescripción siga válida.”

No hay que demonizar a estas drogas pero no son caramelos. “Es importante no usarlas para situaciones de la vida, por más que sean difíciles. Uno no medica los sentimientos. Hay que reservarlos para cuando estamos ante un problema de salud mental que interfiere con la calidad de vida de la persona”, concluye.

-