

BENZODIAZEPINAK

SARRERA

Bezondiazepinak edo benzoak antzeko estruktura kimikoa duten printzipio aktiboen familia bat da eta batez ere medikuntzan erabiltzen dira tratamendu neurologiko eta psikiatrikoetan. Baita ere, estresa edo lo ezina arintzeko erabiltzen dira. 1963. Urtean ROCHE farmazeutikoak hain ezaguna den Valium botika atera zuen merkatura eta ordutik medikamentuen familia hau mundu maila gehien saldutakoen artean dago.

2012 ko Euskadi eta Drogak txostenaren arabera "EAEko 15 eta 74 urteko biztanleriaren bostetik batek bizitzako momenturen batean psikofarmakoak erabili ditu. Benzodiazepinak psikofarmakoen taldean egongo lirateke. Gainera, biztanleriaren %11,3k azkeneko urtean psikofarmakoren bat erabili zuela onartu zuen. Bestalde, txosten honek arreta jartzen du azken urteetan errezetarik Gabe medikamentu honen erabileran egon den igoeran. Hala ere, errezetarik gabeko erabilerak minoritarioa izaten jarraitzen du, erabileraren prebalentzia %0,5etik %1,1era igo baita.

Benzodiazepinen familiaren barruan 30 molekula ezberdin baino gehiago daude eta egitura kimiko ezberdin hauek direla eta hauen efektuak ere ezberdinak dira.

Normalean medikamentu hauek pilula itsura izaten dute, naiz eta neurri txikiagoan likido edo mikroenema moduan ere aurkitu daitezkeen. Medikamentu hauek normalean -pam edo -lam-ekin bukatu ohi dira (diacepam o valium®, lorazepam o orfidal® bromazepan o lexatin®,...) o -lam (alprazolam o trunkimazin®,..), baina badaude bestelako izenak dituztenak ere, clorazepato (tranxilium) adibidez.

Ohiko **administrazio bidea** ahozkoa da, naiz eta badaude inhalatuta, zain barne bidez, edo mihipean hartzen direnak ere.

Benzodiazepinen **dosia** duten potentziaren eta gorputzari kanporatzea kostatzen zaion arabera izaten da normalean. 4 taldetan banatzen dira efektuek duten iraupenaren arabera: oso motzak direnak (1-5h), motzak (5-20h), ertainak (20-40h) eta luzeak (40-120h).

NOLAKOAK DIRA BENZODIAZEPINEN EFEKTUAK?

Botika hauen efektuak hartzen den dosiaren arabera dira, kontsumitzen ari den testuinguruaren arabera dira eta pertsonaren ezaugarri, espektatiba eta animoaren arabera dira. Modu orokorrean, benzodiazepinak Nerbio Sistema Zentralaren bizigarriak dira. Hala ere, bestelako efektuak ere izan ditzakete: desinhibizioa, hitzegiteko gogoia eta bizigarria. Orokorrean dituzten efektuak dira: sedanteak, aktibitatea gutxitzen dutenak; hipnotikoak, logura sortzen dute; muskuluak erlaxatzen dutenak, epilepsiaren kontrakoan, konbultsioen kontrakoak eta anestesia sortzen dutenak. Epe motzeko amnesia sortu dezakete, hau da, duela gutxi gertatutakoa ahaztea. Dosi handietan logura, nekea, amets gaizoak, zorabioak, botagura, makaltasuna, konfusioa edo koordinazio psikomotrizea gutxitzea sortu dezakete.

BENZODIAZEPINAK

Ohiko erabilerek tolerantzia azkar sortzen dute, honek esan nahi du, efektu berdinak lortzeko gero eta dosi handiagoak kontsumitu behar direla. Hori dela eta, benzodiazepinen erabilerak dependentzia fisiko eta psikologikoa sortu dezake. Dependentzia fisikoaren kasuan, kontuan izan behar da bat batean hartzeari uzteak arazo larriak sortu ditzakela. Gainera, ohiko kontsumoetan "emoziozko amnesia" edo plazerra edo mina sortzeko gaitasuna galtzea sortu dezake. Beste batzuetan efektu paradoxikoak eragin ditzake, hau da, exitazioa handia sentitzea, antsietatea areagotzea, lo ezina, amets gaiztoak, aluzinazioak loaren lehenengo fasea, suminkortasuna edota jarrera hiperaktiboak. Gainera, iraupen motza dutenek batzuetan kontrako efektu sortu dezakete hartzeari uzten denean.

ZER GERTATZEN DA MEDIKAMENTU HAUEK BESTELAKO SUSTANTZIA BATZUEKIN NAHASTEN BADITUGU?

Nerbio Sistema Zentralaren **bestelako sustantzia depresoreekin batera hartuz** gero (alkohola, opiazeoak, ketamina, adibidez), efektuak biderkatzea eragin dezake. Are gehiago, intoxikazio larriak eman daitezke eta sobredosi batean arriskua egon daiteke. Bizigarriekin batera hartu gero (kafeina, anfetamina, kokaina, e.a.) bi sustantzien kontsumoa handitzea eragin dezake eta beraz dosia areagotzearen arriskuak ere areagotuko lirateke. Sustantzia bizigarriren baten efektua gutxitu nahian hartzen badugu, kontuan izan behar dugu, bi sustantziekin menpekotasuna garatzeko arriskua handitu egiten dela. Aluzinogenoak diren sustantziekin batera hartzen baditugu (mongiak, LSD, e.a.) agian antsietatea jaisteko balio dezakete baina ez dute efektu aluzinogenoak kentzeko ahalmenik. Bestelako medikamentuekin hartuz gero (aho bidezko antisorgailuak, antibiotikoren bat, adibidez...) efektuak areagotu daitezke, benzodiazepinaren metabolismoaren inhibizioaren eraginez.

Zeintzuk lirateke **arriskuak areagotzen diren egoera bereziak?** Edo zein kasutan gomendagarria litzateke ez erabiltzea halako medikamenturik?

-Arriskua izan dezaketen jarduerak egin behar baditugu edo arreta eskatzen dituzten ekintzak, adibidez, gidatzea edo makineria berezia erabiltzea.

-Garapen adinean badaude, hazteko garaia.

-Haurdunaldian zehar edo bularra ematen ari bagara.

-Arnas aparatuko gaixotasun larriak badaukagu.

-Apnea, loguran zehar badugu.

-Gibeleko arazoak baditugu.

BENZODIAZEPINAK

Sustantzia hauek hartzea erabakitzen badugu honako jarraibide hauek kontuan izan ditzakegu arriskuak gutxitzeko.

KONTSUMITUZ GERO, ZEIN GAUZA KONTUAN HARTU BEHARKO GENITUZKE?

Kontsumitu aurretik, sustantziaren ezaugarri eta eraginen inguruan informatu, kontuan izan sustantzia hauek legezkoak direla eta osasun zerbitzuetako profesionalak (medikuek edo botikalariak) lagundu diezaigutela honetan. Gainera, botika hauek beraien erabilera-orria dute eta interneten aurkitu daitezke. Ai Laket!! Era ere jo daiteke informazio bila.

Sustantzia guztiekin bezala, benzodiazepinekin ere kontsumoa planifikatzeak arrisku batzuk ekiditeen lagunduko digu. Planifikazio egoki bat egiteko garrantzitsua izango da zure buruari muga batzuk ezartzea eta hauek betetzea. Profesional batek gomendatutako erabilera denean, garrantzitsua izango da jarraibideak errespetatzea. Hala ere, kontuan hartu pertsona batzuek botika hauen erabilera preskribatuta badute ere, honek ez duela esan nahi arriskuak ez dituztenik.

Datu kurioso eta azpimarragarri bat da, estadistiken arabera psikofarmakoak direla sustantzia bakarra emakumeon erabilera gizonezkoena baino altuagoa dela, benzodiazepinak gogoratu psikofarmakoen familiaren barruan sartzen direla. Drogen kontsumoan generoa aldagarri esanguratsua da, bai sustantzia motak aukeratzeko orduan, bai hauei ematen zaien erabileran eta baita ere gizarteak kontsumo hauengan duen pertzepzioan.

Azken urteetan, benzodiazepinen familiako molekula berriak azaldu dira, ohiko benzodiazepinak izango balira bezala saldutakoak. Gogoratu, merkatu beltzean lortzen diren sustantzien konposaketa ezagutzeko analisia dela modu bakarra. Ai Laket!!en Ai Test Gunean irekita mantentzen dugu sustantzia erabiltzaileek euren laginak aztertu al izateko, edota informazioa eskuratu edo kontsultak egin ahal izateko. Ostiralero irekitzen da, arratsaldeko 19:00etatik 22:00etara Ai Laket!!eko egoitzan. Bi ate ditugu eta zerbitzu honetara Errementari kaletik sartzen da, Errementari 43 tik hain zuzen. Zerbitzua doakoa eta anonimoa da eta aukera paregabea eskaintzen dio kontsumituko duena aztertu nahi duen edozeini.

Kontsumoan zehar, kontuan hartu aho bidez hartzen diren sustantzien eraginak beranduago azaltzen direla, xurgatze prozesua motelagoa baita. Hala ere, kontuan hartu beharko genuke benzodiazepina mota guztiek ez dutela azkartasun berdinarekin eragiten, baina edozein modutan efektuak ez dira berehalakoak eta denbora bat eman behar zaio efektuak azaltzeko.

BENZODIAZEPINAK

Ondoren, gogoratu sustantzia hauek tolerantzia handia sortu dezaketela eta tolerantzia ekiditeko modu bakarra, kontsumoak tartekatzea eta etenaldiak egitea dela. Gainera menpekotasun fisiko bat garatuko bagenu, ez litzateke komenigarria bere erabilera bat batean etetea.

Gure gorputzean duen iraupenari dagokionez, gernuan eta odolean ondorengo bi asteetan antzeman daiteke. Eta listuan ere kontsumitu ostean antzematea posible litzateke.

Bukatzeke, kontuan izan egon daitezkeen legezko arriskuak, nahiz eta legezko sustantzia izan, hauen salmenta, trafikoa edo distribuzioa, ez dela legezkoa medikamentuak saltzeko baimenik ez izanez gero. Honelako delituek kartzela zigorra dute.

Beraz, informatu, baloratu eta erabaki.

Ai Laket!!

Kantoi, Hala Bedi Irratia, Martxoak 2017.