

Una sociedad medicalizada: España, a la cabeza del consumo de benzodiacepinas

Ansiedad, insomnio y estrés empujan a miles de españoles a recurrir a hipnosedantes. El país encabeza las cifras de consumo, reflejando una sociedad cada vez más medicalizada y dependiente de pastillas para sobrellevar el día a día.

Todas las encuestas, estudios e informes que mencionan el consumo de hipnosedantes reflejan una realidad aplastante: **España lidera el consumo de benzodiacepinas a nivel mundial.**

Las benzodiacepinas son un grupo de medicamentos hipnosedantes recetados para tratar los cuadros de **ansiedad, insomnio y otros trastornos mentales**. El elevado consumo en España refleja, entre varios aspectos:

- Un país donde la presión laboral, social y familiar lleva a muchas personas a buscar **soluciones rápidas a través de la química**.
- Un sistema donde la prescripción está derivando hacia una **sociedad medicalizada**.
- Una ciudadanía cada vez más **estresada y exigente**.

Más allá del alivio temporal, el consumo mantenido de benzodiacepinas genera **tolerancia, dependencia** y efectos adversos a largo plazo, advirtiendo a su vez la **falta de alternativas no farmacológicas**. La situación plantea preguntas clave sobre la salud mental en España y el papel de los profesionales sanitarios en la prevención de la adicción y el uso responsable de estos fármacos.

Los datos que retratan a España y los hipnosedantes

El elevado consumo de benzodiacepinas en España, y sus consecuencias negativas, es una cuestión que atañe a todos los grupos poblacionales. La situación del país, comparada con sus vecinos europeos, **es desoladora**.

Según la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE), en 2020 se consumieron **cerca de 110 dosis diarias por cada 1.000 habitantes**. Estos

datos dejan en evidencia a España, pues la cifra supera ampliamente a países como **Bélgica (84 dosis diarias) o Portugal (80 dosis diarias)**.

Este problema global se entiende mejor con los datos que presenta la encuesta **EDADES 2024**:

- La tendencia del consumo de hipnosedantes es creciente y marca el **máximo histórico de la serie**. Cerca del **30% de la población** de entre 15-64 años reconoce haber consumido este grupo de fármacos alguna vez en la vida, mientras que **el 4,5% reconoce hacerlo a diario**.
- **El consumo aumenta según lo hace la edad de la población**. En este sentido, el grupo de población que más usa estos fármacos son las personas de entre 45 a 64 años.
- Cerca de **medio millón de personas iniciaron el consumo** de hipnosedantes, con o sin receta, en el último año en España.
- Según el sexo, **las mujeres son el grupo poblacional que lidera** el consumo de este grupo de medicamentos.

Estos datos muestran la magnitud del uso de hipnosedantes en España y refuerzan la necesidad de promover un consumo responsable y estrategias de prevención frente a la dependencia. Pero ¿Hay un motivo que explique este mapa que cataloga a España como el país rey del consumo de benzodiacepinas?

¿Por qué España consume tantas benzodiacepinas?



El elevado consumo de benzodiacepinas en España no es casualidad. Detrás de esta realidad hay una serie de **factores sociales, culturales y estructurales** que, en combinación, han normalizado el uso de este grupo de hipnosedantes para enfrentar la vida diaria. Por ejemplo, la **presión laboral**, los **estudios**, las responsabilidades familiares o la creciente exigencia de mantener **rutinas sin interrupciones**.

Todo esto genera altos niveles de estrés y ansiedad, que muchas personas buscan aliviar rápidamente con medicamentos, en este caso las benzodiacepinas.

*“Vivimos en un entorno gobernado por el estrés, la inmediatez y la multifuncionalidad. Esto, llevado al extremo tal y como está sucediendo, abre la puerta para que la gente vea en **las benzodiacepinas la vía rápida para tratar los problemas cotidianos**”, reconoce [Guillermo Acevedo](#), socio fundador, director y terapeuta de Esvidas.*



Guillermo Acevedo, socio fundador, director y terapeuta de Esvidas

Junto a los factores cotidianos, hay otros estructurales por los que se entiende el alto consumo de benzodiacepinas en España.

Por ejemplo, existe una **escasez (o ausencia) de alternativas no farmacológicas efectivas** que permitan a las personas combatir esta problemática sin recurrir al uso de las benzodiacepinas.

Por otra parte, gran parte de quienes consumen estos medicamentos lo hacen a través de **la automedicación y el consumo compartido entre familiares o conocidos**. Esta práctica contrae peligros evidentes, pues las benzodiacepinas son fármacos cuyo uso debe estar estrechamente ligado a las indicaciones médicas.

Además, los consumidores **tienen facilidad para acceder a este grupo de psicofármacos**. Aunque requieran de prescripción médica, factores como la saturación del sistema sanitario, en especial la Atención Primaria, contribuyen a este factor.

El conjunto de estos factores explica por qué el consumo de benzodiacepinas en España sigue siendo tan elevado, afectando a jóvenes, adultos y personas mayores, y subraya la **urgencia de promover un enfoque más responsable y seguro hacia estos medicamentos**.

La trampa química: por qué las benzodiacepinas pueden convertirse en una condena

Al principio, las benzodiacepinas logran aliviar los episodios de insomnio, los cuadros de ansiedad o los problemas por los que se busca su consumo. Sin embargo, hay que poner especial atención en el tiempo que se administra la dosis porque **este “alivio” temporal puede convertirse en una cárcel** de la que es muy complicado salir.

*“Las benzodiacepinas son herramientas eficaces cuando se utilizan siguiendo estrictamente las indicaciones de un profesional de la salud. **Su prescripción debe ser siempre personalizada, limitada en el tiempo y acompañada de seguimiento clínico**, ya que un uso inadecuado puede derivar en graves consecuencias”,* reconoce Antonio Peña, médico de [Esvidas](#) (Grupo de Centros de adicciones profesional en España) especializado en adicciones.



Antonio Peña, médico de Esvidas especializado en adicciones

Existe un riesgo real y elevado de desarrollar [tolerancia y dependencia a las benzodiacepinas](#) cuando el consumo incumple las directrices del profesional médico y se prolonga en el tiempo. Como consecuencia, la persona termina desarrollando **adicción a estos medicamentos**. Las principales consecuencias de ello se observan a largo plazo:

- **Disfunción motora.**
- **Deterioro de la memoria.**
- **Reacciones agresivas y violentas.**
- **Efectos negativos sobre el sueño.**
- **Daños en el sistema cardíaco y respiratorio.**

Estos efectos no aparecen de un día para otro. Son fruto de un consumo inapropiado que, a la larga, merman la calidad de vida.

¿Nos dirigimos hacia una sociedad totalmente medicalizada?

Que España lidere el consumo de benzodiacepinas a nivel mundial **plantea riesgos individuales**, pero también un desafío para la medicina y la salud pública. ¿Hace falta una revisión del sistema que juegue en favor de la salud de los ciudadanos? ¿Cómo podría lograrse una disminución progresiva del consumo que mejore la calidad de vida de las personas?

Diversos programas y proyectos han surgido para revertir esta tendencia y promover un uso racional de los hipnosedantes. Iniciativas como **BenzoStopJuntos** en Andalucía o **Dormir sin pastillas** en Asturias demuestran que la sociedad camina con el objetivo de disminuir el consumo de benzodiacepinas en España.

La experiencia acumulada subraya la necesidad de fomentar **alternativas a medicamentos**, priorizando la psicoterapia, la educación sanitaria y estrategias no farmacológicas. La reflexión ética y social en torno al uso de benzodiacepinas invita a profesionales y ciudadanía a cuestionar la medicalización de la vida cotidiana y a buscar soluciones más seguras y sostenibles para la salud mental en España.

Para consultas de prensa, contactar con:

Miguel Andrés | comunicación@esvidas.es | www.esvidas.es