

Tú puedes... lo que las pastillas no pueden.

Campaña de información ciudadana sobre el uso racional y responsable de medicamentos tranquilizantes, hipnóticos y ansiolíticos.

PROMOVIDA POR LA ASOCIACIÓN DE ESTUDIOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES

Ante el alarmante aumento de consumo de medicamentos tranquilizantes y somníferos se pone en marcha la campaña “*Tu puedes... lo que las pastillas no pueden*” para concienciar de su uso responsable.

El consumo de tranquilizantes y somníferos ha experimentado un espectacular incremento en España. Los datos muestran que actualmente los toman más del doble de españoles (2,23 veces más) de los que lo hacían en el año 2005. Hay que tener en cuenta, que en dicho año 2005, el consumo de tranquilizantes había ya aumentado un 113,6% en relación con el año 1992, por lo que puede afirmarse que actualmente los españoles consumimos tres veces más de tranquilizantes (con o sin recetas) que hace veinte años.

Las proyecciones de los datos de consumo apuntan a que en el año 2013 se consumirán en España una media de dos envases de tranquilizantes por cada adulto, y que aproximadamente el 40% de los españoles los habrá tomado en alguna ocasión. Todo ello ha llevado a situar a los tranquilizantes/somníferos entre los grupos de medicamentos más recetados. Por otro lado las ofertas de venta de estos medicamentos, fuera de los cauces legales, a través de Internet, suponen un problema añadido para controlar su uso.

Por ello la Asociación Nacional de Estudios Psicológicos y Sociales inicia el próximo día 2 de Mayo, la Campaña “*Tu puedes... lo que las pastillas no pueden*”, para promocionar el uso racional de estos medicamentos y concienciar a los ciudadanos frente a la excesiva “medicalización” de sus problemas personales, laborales o de relación con los demás. Esta campaña es continuación de la realizada en el año 2001 y estará centrada en la responsabilidad de cada ciudadano, para evitar el consumo excesivo de estos medicamentos, tanto para el beneficio de su propia salud y bienestar, como para el interés general de racionalizar el gasto farmacéutico.

Dentro de esta campaña se informará de los peligros que pueden derivarse de la utilización de tranquilizantes o somníferos sin el adecuado control médico (uso abusivo o perjudicial, cronificación de los tratamientos, dependencia física o psicológica, aparición de efectos adversos, etc.). Tal y como expresa el lema de la Campaña se

tratará de concienciar a los ciudadanos de que estos medicamentos, pueden ser una ayuda puntual, para aliviar síntomas, pero nunca una “solución” para los problemas de la vida cotidiana que cada persona debe aprender a afrontar de forma adecuada.

En la web de la Campaña [TÚ PUEDES](#) se ofrece material informativo sobre el uso de los medicamentos tranquilizantes y las alternativas no farmacológicas para superar el estrés, la ansiedad y el insomnio.

Para cualquier ampliación de esta noticia, entrevista o cuestión relacionada con la misma, pueden ponerse en contacto con el Director de la Campaña, Psicólogo Miguel Ángel Ramos en el teléfono 652897394.