



Domingo, 10 de septiembre de 2023

## Salud lanza una campaña para reducir el abuso de psicofármacos en las mujeres a través de la promoción de la igualdad

- **#EngánchateALaVida advierte de las consecuencias negativas de la doble jornada laboral en el hogar y en el trabajo, mayoritariamente femenina**
- **En Asturias el 10,7% de las mujeres consume hipnosedantes a diario, un porcentaje que se eleva al 17,5% entre los 55 y 64 años**

La Consejería de Salud, la Fundación de Educación para la Salud (Fundadeps) y el Ministerio de Sanidad han puesto en marcha una campaña para prevenir el abuso de psicofármacos y tranquilizantes en mujeres a través de la promoción de la igualdad. A lo largo de las próximas semanas, las redes sociales de estas entidades contendrán diversos mensajes relacionados con la campaña #EngánchateALaVida.

La campaña se dirige fundamentalmente a las mujeres de 35 a 55 años, edades en las que es frecuente el consumo de hipnosedantes a causa de la sobrecarga de tareas –como compaginar la crianza o los cuidados en la familia con el trabajo fuera del hogar-, entre otros factores.

En general, hipnosedantes y ansiolíticos se recetan para hacer frente a episodios de falta de sueño o a la angustia generada por las preocupaciones. En ocasiones se consumen sin prescripción y sin tener en cuenta que se trata de drogas que desaceleran las funciones del cuerpo y provocan una merma en la capacidad de análisis y raciocinio. Con el correcto control, estos medicamentos pueden aliviar los síntomas asociados a la ansiedad. No obstante, no combaten las causas de fondo.

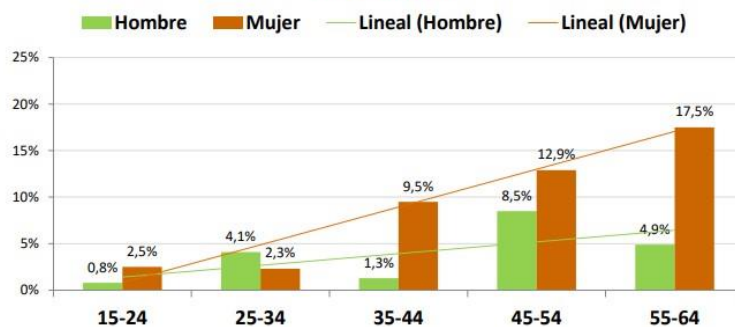
Verbalizar los malestares de género, compartir las preocupaciones con personas cercanas o con servicios profesionales especializados contribuirá a relativizar y reevaluar cognitivamente los problemas, asumir que son más comunes de lo que se cree y que existen alternativas a la medicación para lidiar con ellos.

En Asturias, los Planes Municipales de Promoción de la Salud y prevención del Consumo de Drogas, así como organizaciones sin ánimo de lucro, organizan actividades culturales, formativas, deportivas o recreativas potencialmente beneficiosas para la salud mental y que pueden ser una alternativa terapéutica al consumo de estas sustancias.

Muchas de éstas actividades se pueden encontrar en <https://activos.obsaludasturias.com/>.

Según el Informe 2021: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España, se estima que 645.000 personas empezaron a consumir hipnosedantes, con o sin receta, en el periodo de 2019 y 2020, y el mayor inicio de consumo tuvo lugar entre las mujeres de 35 a 64 años.

**Prevalencia de consumo de hipnosedantes a Diario en población de 15 a 64 años, según sexo y grupo de edad decenal. ESTUDES 2022, Asturias**



En el Principado, según los datos de la Encuesta Domiciliaria sobre Alcohol y Otras Drogas en España (Edades 2022), el 4,9% de los hombres y el 10,7% de las mujeres consume hipnosedantes a diario. Este consumo aumenta considerablemente con la edad y de una forma más acusada en las mujeres, de manera que entre los 55 y 64 los toman el 17,5% de las mujeres.

Desde 2011, la prevalencia del consumo diario se multiplicó por cuatro en las mujeres, mientras que en los hombres se duplicó.

**Evolución de la prevalencia de consumo diario de hipnosedantes en población de 15 a 64 años según sexo (%). EDADES Asturias**

