

## Caso 1. Conchi

54 años, casada con un hombre de 55 años y madre de una hija de 19 y un hijo de 18 años, en tratamiento con clorazepam 10 mg cada 8 horas durante 3 años por un problema de ansiedad. No hábitos tóxicos ni otros antecedentes de interés.

### Motivo de consulta:

La primera vez que la veo en consulta acude solicitando la reducción de su tratamiento ansiolítico porque se encuentra mejor y no sabe cómo debe ir dejando la medicación, porque lo ha intentado en alguna ocasión, pero no ha sido capaz de dejar la medicación.

### Objetivos terapéuticos:

En primer lugar, calculamos la dosis equivalente de diazepam, que en este caso es de 5 mg cada 8 horas.

En segundo lugar, al llevar varios años de tratamiento, planteamos la reducción muy paulatina del tratamiento con una pauta de retirada de medio comprimido de diazepam cada 15 días de la siguiente forma (1 indica un comprimido de 5 mg de diazepam y  $\frac{1}{2}$  indica medio comprimido de 5 mg de diazepam):

1-  $\frac{1}{2}$  -1;  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{2}$  - 1;  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{2}$ ;  $\frac{1}{2}$  - 0 -  $\frac{1}{2}$ ; 0 - 0 -  $\frac{1}{2}$  y suspensión.

### Seguimiento:

Se cita cada 15 días para valorar la evolución de la ansiedad durante las reducciones. Se le enseña técnicas de relajación mediante ejercicios respiratorios para que los ponga en práctica al menos dos veces al día para poder afrontar posibles episodios de aumento de ansiedad sin tener que recurrir al mantenimiento del ansiolítico.

Durante las visitas se va produciendo una mejoría progresiva hasta que estaba tomando  $\frac{1}{2}$  - 0 -  $\frac{1}{2}$ . En ese momento se diagnostica a su marido un cáncer de estómago tras detectarle una adenopatía supraclavicular izquierda de características malignas en la consulta de medicina de familia. A partir de ese momento requirió un aumento de dosis de diazepam hasta llegar a 1 - 0 - 1 junto al uso de técnicas de relajación.

Tres meses tras el fallecimiento del marido, y tras varias consultas con sus hijos a las que acudía para valorar adenopatías cervicales que les aparecían en el contexto de episodios catarrales y en las que se hace contención emocional y educación sanitaria sobre la detección y manejo de las adenopatías benignas, se comienza la reducción progresiva del diazepam en periodos de 30 días con la siguiente pauta:  $\frac{1}{2}$  - 0 - 1;  $\frac{1}{2}$  - 0 -  $\frac{1}{2}$ ; 0 - 0 -  $\frac{1}{2}$  y suspensión; hasta su completa retirada al cabo de 3 meses.

Este caso pretende mostrar cómo la retirada de benzodiazepinas se puede realizar a pesar de la aparición de acontecimientos vitales estresantes que, aunque necesiten una interrupción o una vuelta atrás, no tienen por qué suponer un retroceso completo o una cronificación del tratamiento si se acompaña de educación sanitaria y técnicas de relajación para hacer al paciente más autónomo para el control de su problema de ansiedad si necesidad de recurrir a la medicación.