

## La investigación específica en mujeres usuarias de drogas es muy escasa y los tratamientos no están orientados a género

- La Jornada Dona'm Salut 2025, organizada por SEMG Catalunya en Barcelona en vísperas del Día Internacional de la Mujer, pone sobre la mesa la necesidad de una perspectiva de género en el abordaje de las adicciones y el insomnio, entre otras áreas.
- El objetivo del encuentro era promover el conocimiento y la sensibilización sobre las condiciones médicas específicas que afectan a las mujeres, debatir sobre las diferencias de género en la medicina y mejorar la calidad de vida de las mujeres a través de la salud.

**Barcelona, 7 de marzo de 2025** – Los trastornos por consumo de sustancias afectan de manera diferencial a mujeres y hombres. Aunque se ha descrito una prevalencia más alta en hombres, aquellas mujeres con trastornos adictivos presentan un perfil más vulnerable y tienen menos probabilidades de iniciar tratamiento que los hombres, según la doctora Francina Fonseca, directora del Proceso Asistencial de Adicciones del Instituto de Salud Mental del Hospital del Mar de Barcelona.

“La investigación específica en mujeres usuarias de drogas es muy escasa y los tratamientos no están orientados a género”. Por estos motivos, “es importante garantizar el acceso al tratamiento adecuado de las mujeres usuarias de drogas y la necesidad de una perspectiva de género en el tratamiento e investigación de los trastornos por uso de sustancias”, reclama Fonseca.

La psiquiatra ha participado en la III edición de la Jornada Dona'm salut 2025 organizada hoy en Barcelona por la Sociedad Catalana de Médicos Generales y de Familia ([SEMG Catalunya](#)) en vísperas del Día Internacional de la Mujer. Fonseca ha sido la encargada de explicar cómo el sexo y el género pueden influir en la epidemiología, las manifestaciones clínicas, el impacto social y la base neurobiológica de estas diferencias de las mujeres con trastornos por consumo de sustancias.

Las diferencias en las tasas de prevalencia entre géneros “se están estrechando”, según datos del último informe [EDADES 2024](#). Además, “las mujeres tienden a aumentar la cantidad de consumo más rápidamente que los hombres, mostrando un inicio acelerado del trastorno por consumo de sustancias”, lo que se conoce como ‘efecto telescópico’, según la psiquiatra especializada en adicciones.

Con respecto a las características clínicas, las diferencias más importantes están relacionadas con el riesgo de experimentar comorbilidad psiquiátrica, la exposición a la violencia de pareja y los altos riesgos asociados en la salud sexual y reproductiva. Aquellas que son madres y adictas a sustancias tienen riesgo de perder la custodia de los hijos acumulando más eventos vitales

adversos. Algunas de estas diferencias pueden estar basadas en diferencias neurobiológicas: respuesta farmacocinética a sustancias y sensibilidad a hormonas gonadales, principalmente, tal y como ha informado la directora del Proceso Asistencial de Adicciones del Hospital del Mar de Barcelona.

### **Mujer e insomnio**

Otro de los temas tratados en la Jornada Dona'm salut 2025, de la mano de la doctora Gemma Parramon Puig, psiquiatra del Hospital Vall d'Hebró de Barcelona, ha sido el insomnio, aproximadamente 1,5 veces más frecuente en mujeres que en hombres. "Esto se debe a diversos factores, como las fluctuaciones hormonales a lo largo de la vida (ciclo menstrual, embarazo, posparto y menopausia), que afectan la regulación del sueño, así como a una mayor prevalencia de trastornos de ansiedad y de depresión, trastornos estrechamente relacionados con el insomnio. Además, las mujeres suelen asumir una sobrecarga de responsabilidades laborales, domésticas y de cuidados, lo que genera estrés crónico y dificulta el descanso nocturno", según la especialista en Psiquiatría.

Para abordar el insomnio en mujeres es fundamental establecer hábitos saludables de sueño, mantener horarios regulares, evitar pantallas antes de dormir y seguir una rutina de relajación. La terapia cognitivo-conductual para el insomnio es el tratamiento de primera línea y ha demostrado ser más eficaz que los fármacos a largo plazo. También es importante gestionar el estrés y la ansiedad mediante técnicas de relajación o el tratamiento psicológico, así como promover la actividad física regular, que mejora la calidad del sueño. En mujeres en menopausia, la terapia hormonal puede ser una opción en algunos casos, tal y como ha informado Parramon.

En la práctica clínica se observa un abuso de los somníferos, especialmente en mujeres, que reciben más prescripciones de hipnóticos y ansiolíticos que los hombres. "Esto puede deberse a que consultan más por problemas de sueño, que no desean un tratamiento psicológico o que lo han recibido y no ha sido eficaz, pero también a una inercia clínica que lleva a la prescripción de fármacos sin explorar otras opciones o por no tener otros tratamientos disponibles. El uso prolongado de benzodiazepinas y fármacos Z puede generar dependencia y dificultar su retirada", advierte la experta.

Desde la Atención Primaria es esencial priorizar la terapia cognitivo-conductual para el insomnio, formar a los profesionales en alternativas no farmacológicas, promover programas de educación sanitaria para pacientes sobre higiene del sueño y gestión del estrés, hacer seguimiento y uso racional de fármacos en pacientes con tratamientos crónicos y coordinarse con especialistas en Salud Mental para los casos más graves.

### **Conocimiento y sensibilización**

La III Jornada de la dona: Dona'm salut 2025 ha sido organizada por la Sociedad Catalana de Médicos Generales y de Familia (SEMG Catalunya), cuya presidenta es la doctora Mariam de la Poza, con el objetivo promover el conocimiento y la sensibilización sobre las condiciones médicas específicas que afectan a las mujeres, así como sus implicaciones a nivel de



## NOTA DE PRENSA

---

diagnóstico, tratamiento y seguimiento. Además, esta tercera edición se ha convertido en un espacio para el debate sobre las diferencias de género en la medicina y cómo mejorar la calidad de vida de las mujeres a través de la salud.

Las expertas que se han dado cita hoy viernes en la Residencia de Investigadores de Barcelona han repasado las siguientes áreas incluidas en el programa científico: mujer y migraña, mujer y riesgo cardiovascular, mujer e insomnio, mujer y adicciones, mujer y cáncer, mujer y obesidad, mujer y síntomas vasomotores en la menopausia, mujer y postmenopausia-calcio, mujer y dolor, mujer y piel y, por último, mujer y arte, de la mano de la artista Myriam Negre.

### **Para más información contactar con:**

**Sonia Morales (Comunicación SEMG)**

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: [gabinetecomunicacion@semg.es](mailto:gabinetecomunicacion@semg.es)