

VIVIR SIN TRANQUILIZANTES ES POSIBLE



BENZOSTOPJUNTOS

De las siguientes frases sobre el tranquilizante que utiliza, piense cuales son verdaderas o falsas:

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Cuando se utiliza durante largos períodos de tiempo es seguro. | Verdadero___ Falso___ |
| 2. La dosis que tomo causa problemas. | Verdadero___ Falso___ |
| 3. Si dejo de tomarlo, tendré ansiedad o dormiré peor. | Verdadero___ Falso___ |
| 4. Es la mejor opción disponible para estar más relajado o dormir mejor. | Verdadero___ Falso___ |

Respuesta 1: Falso

El uso a largo plazo de los tranquilizantes no es seguro. A menudo no se es consciente de que el mal estado de salud físico y mental puede estar relacionado con su utilización. Con el consumo prolongado se tienen:

- 5 veces más riesgo de padecer problemas de memoria y concentración.
- 4 veces mayor riesgo de cansancio durante el día.
- 2 veces mayor riesgo de caída y fractura (cadera, muñeca).
- 2 veces más riesgo de tener un accidente mientras se conduce.
- Riesgo de tener pérdidas de orina.

Un uso prolongado, con frecuencia, empeora los problemas de salud para los que se comenzaron a usar.

Respuesta 2: Verdadero

Incluso pequeñas dosis, empeora su capacidad de pensar y pierde sus reflejos. Algunas personas que los toman creen que les sigue aliviando la ansiedad o el insomnio pero, realmente, lo que les mejora es el síndrome de abstinencia (mono) causado por la dependencia que se produce tras 2 o 4 semanas de tratamiento y esto dificulta dejar de usarlas.

En el insomnio pueden perturbar el ritmo normal del sueño, dejando de ser tan reparador, pues aumenta el número de veces que una persona se despierta por la noche (lo que ocurre es que no se recuerda) y disminuye la cantidad de sueño profundo.

Respuesta 3: Verdadero

Si se deja de tomar el medicamento de manera rápida se tendrían problemas para dormir o una mayor ansiedad. Algunas personas piensan que sin ellos no pueden hacer frente a los problemas que iniciaron su uso. Uno puede notar que es dependiente de los tranquilizantes si se siente mal cuando no los toma (síndrome de abstinencia o mono), o si con el tiempo necesita más dosis (lo que se conoce como tolerancia). Si nota que esto le ocurre hablelo con sus profesionales de la salud.

Respuesta 4: Falso

En las primeras semanas, por lo general, van bien para aliviar la ansiedad o el insomnio, pero dejan de funcionar al cabo de 2 o 4 semanas y no solucionan el problema.

Existen otras opciones que le pueden ayudar.

Por favor siga leyendo para conocer más sobre este tema.

Estimada/o señora/señor:

Los profesionales sanitarios (enfermeros, farmacéuticos, médicos...) que le atendemos **queremos informarle sobre el tranquilizante (benzodiazepina) que toma**. Los más utilizados son lorazepam, alprazolam, lormetazepam, bromazepam o zolpidem, entre otros.

Estos medicamentos **son útiles en algunos casos al inicio**, tienen un efecto sedante o calmante. Se toman para relajarse cuando se tiene ansiedad o mejorar el sueño cuando se tiene insomnio y otros problemas relacionados con el estrés muy graves.

Hay estudios que sugieren que el cuerpo puede acostumbrarse a estos medicamentos dejando de ser útiles **y crean daños a largo plazo. No se recomienda su uso durante más de 2-4 semanas.**

Por favor, **lea la información** y si lo cree oportuno **contacte con sus profesionales sanitarios**.

BENZOSTOPJUNTOS

Con el apoyo de sus profesionales de la salud, asociaciones de usuarios y de consumidores.

Escanea los códigos QR o pulsa sobre ellos si estás conectado a internet para ampliar la información.



Mención por orden alfabético.

¿Sabe para qué son y para qué se toman los tranquilizantes?

Las benzodiazepinas o “tranquilizantes” solo se recomiendan de 2 a 4 semanas como máximo, cuando los hábitos saludables no son suficientes para tratar casos de crisis de ansiedad o insomnio grave. No se recomiendan para aliviar el nerviosismo leve o la tensión causada por el estrés diario.

Al inicio del tratamiento las personas que los usan llegan a dormirse entre 8 y 20 minutos más rápido, y aumentan en casi 35 minutos más el tiempo de sueño por las noches.

De cada 13 personas tratadas para el insomnio solo 1 se beneficia del tratamiento

y de cada 6 personas tratadas para la ansiedad solo 1 se beneficia de los tranquilizantes.

Hay estudios que sugieren que el cuerpo puede acostumbrarse a estos medicamentos y dejan de funcionar, causando daños. Estos daños incluyen la ansiedad, olvidos, problemas de memoria, de sueño, pueden llegar a ser adictivos, siendo difícil dejarlos. A medida que tenemos más edad los medicamentos pueden permanecer en nuestro cuerpo varios días, incluso si se toman de manera intermitente. Nos pueden hacer sentir cansados, confusos, débiles, con menor equilibrio, etc.

Los medicamentos para la ansiedad y el insomnio no son un tratamiento de por vida. Ayudan en ocasiones a corto plazo, pero nunca a largo plazo pues crean dependencia y otros problemas.

¿Por qué es bueno dejar de tomarlos?

Una vez comience a reducir la dosis lentamente puede empezar a notar que se siente mucho mejor. Hay muchas buenas razones para hacerlo, estas son algunas:

Se sentirá con más energía por lo que estará:

Más alerta, más consciente, más capaz de concentrarse, con un sueño más reparador.

Menos deprimido, menos irritable, con menos sueño durante el día y con menor probabilidad de tener accidentes o caídas.

Hable con sus profesionales de la salud sobre cómo evitar estos problemas.

Para evitar problemas, la mejor manera de dejarlos es disminuyendo su uso muy despacito, de lo contrario podrían aparecer síntomas de abstinencia. Nunca suspenda el tranquilizante de forma brusca.

La abstinencia crea ansiedad e insomnio, pareciéndose al problema que llevó a tomar los tranquilizantes y por eso sigue o empieza a utilizarlos de nuevo.

Los tranquilizantes bloquean en el cerebro las respuestas emocionales. Cuando se va reduciendo la cantidad que se toma el cerebro se estimula de nuevo.

Alternativas al uso de tranquilizantes

Son útiles las técnicas de relajación, respiración y autocontrol, los cambios de costumbres, el ejercicio, los grupos de autoayuda y técnicas para afrontar mejor la vida. Las terapias psicológicas nos enseñan a pensar de manera realista sobre las dificultades, nos ayudan a cambiar la manera de pensar, la forma de comportarnos y sentirnos ante ciertas situaciones.



Los profesionales de la salud pueden aconsejar y facilitar estas alternativas.
También puede leer algunas de ellas en internet buscando
“Manuales de autoayuda. Junta de Andalucía”.

Escanea los códigos QR o pulsa sobre ellos si estás conectado a internet
para ampliar la información.



GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ☐ ¿Qué es la Depresión?
- ☐ ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?
- ☐ ¿Qué es el Trastorno de Pánico?
- ☐ ¿Qué son los fármacos antidepresivos?
- ☐ ¿Qué son los "tranquilizantes"?
- ☐ ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?
- ☐ ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
- ☐ ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?
- ☐ ¿Cómo afrontar el Duelo?
- ☐ ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?
- ☐ ¿Cómo resolver problemas?
- ☐ ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?
- ☐ Comprendiendo la ansiedad
- ☐ Afrontar la depresión posparto
- ☐ Afrontando el estrés
- ☐ Consejos para dormir mejor
- ☐ Aprenda a controlar los pensamientos negativos
- ☐ Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos
- ☐ Aprenda a relajarse
- ☐ Aprenda a controlar la irritabilidad
- ☐ Aprenda a organizar sus actividades
- ☐ Aprenda a relacionarse mejor con los demás
- ☐ Mejore su autoestima
- ☐ Mejore su estado de ánimo con la actividad física

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de:



Escanea los códigos QR o pulsa sobre ellos si estás conectado a internet para ampliar la información.





María José ha estado tomando tranquilizantes durante mucho tiempo, al igual que usted.

“Tengo 68 años y tomé tranquilizantes durante más de 10 años. Hace unos meses me caí y tuve que ir al hospital. Tuve suerte, salvo algunos moratones, no me hice más daño. Leí que este tipo de medicamentos aumentan el riesgo de caídas. No sabía si podría vivir sin usarlos, pues tengo problemas para dormir y a veces me preocupo mucho y necesito relajarme.

Hablé con mis profesionales de la salud y me comentaron que existían otras soluciones, como las guías de autoayuda, que me ayudarían a relajarme y mejorar mi sueño. También me explicaron cómo ir reduciendo muy despacito la cantidad de medicamento.

Me dijeron que las personas que lo intentan consiguen dejar de tomarlos.

4 de cada 10 personas los dejan con poca o ninguna dificultad.

4 de cada 10 tienen dificultades, pero finalmente lo consiguen.

Sólo 2 de cada 10 deciden seguir tomándolos por las dificultades que tuvieron.

Finalmente, yo lo conseguí y me di cuenta de que, tras tantos años tomando este medicamento, había vivido con menos energía y pensando con menos claridad, además por las mañanas me sentía muy cansada.

Ahora estoy más despierta, con más energía, sin tantos altibajos. Me siento orgullosa de haberlo conseguido. Si yo pude hacerlo, ¡usted también!”.

Si está en algunas de estas situaciones es posible que pueda ser dependiente de los tranquilizantes.

- Los ha tomado durante cuatro semanas o más.
- Siente que no puede hacer frente a los problemas sin tomarlos.
- Ha tratado o dejado de tomarlos y se ha sentido mal, con ansiedad o con síntomas raros o no ha podido dormir.
- Siente que el medicamento no está teniendo el mismo efecto que cuando empezó a tomarlo.
- Toma una pastilla extra cuando se siente más nervioso.
- Siente malestar cada vez que se acerca la hora de tomarlo.
- Ha aumentado la cantidad de tranquilizante que toma.
- Ha aumentado su consumo de alcohol.
- Se asegura que nunca se queda sin ellos.
- Los lleva a la calle cuando sale “por si acaso”.
- Los tranquilizantes dificultan su vida de alguna manera, por ejemplo: durante el trabajo, en la relación con sus familiares o pareja, le producen dificultades para afrontar los problemas o para recordar cosas.

Si se responde “SÍ” a dos o más de estas frases convendría plantearse dejarlos y buscar otras alternativas. Si necesita ayuda contacte con sus profesionales de la salud.

**DEJE LOS
TRANQUILIZANTES:
DESPACITO,
PERO CON PAUTA***

Quando decida hacerlo puede seguir esta pauta u otra aconsejada por su médico.
A modo de ejemplo le detallamos el siguiente plan.

Contenido adaptado por: Ferrer López, Ingrid; Atienza Martín, Francisco; García Bermúdez, Encarnación; García-Delgado Morente, Amalia; Murillo Fernández, María Dolores y Sánchez Cañete, Yolanda, con permiso de Cara Tannenbaum: Tannenbaum C, Martin P, Tamblyn R, Benedetti A, Ahmed S. Reduction of inappropriate benzodiazepine prescriptions among older adults through direct patient education: the EMPOWER cluster randomized trial. JAMA Intern Med. doi:10.1001/jamainternmed.2014.949; Supplementary Online. eAppendix. You May Be at Risk: You Are Currently Taking Ativan® (Lorazepam). *Eslogan adaptado de www.osakidetza.euskadi.net/ibotika. Imágenes tomadas de: adobe stock, pexels y propia.

Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional



SEMANAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 y 2 <i>Comienzo</i> _/_/_							
Semanas 3 y 4							
Semanas 5 y 6							
Semanas 7 y 8							
Semanas 9 y 10							
Semanas 11 y 12							
Semanas 13 y 14							
Semanas 15 y 16							
Semanas 17 y 18							

Dosis entera



Mitad de la dosis



Un cuarto de la dosis



No tomar

