

## Información de apoyo para la deshabitación de benzodiazepinas. Pauta de retirada

Las benzodiazepinas (tranquilizantes) son fármacos cuyas indicaciones principales son los trastornos de ansiedad y el insomnio. También se utilizan en las convulsiones y como relajantes musculares.

Mejoran los síntomas. No constituyen un tratamiento curativo de la enfermedad.

Son medicamentos muy eficaces cuando se consumen durante un breve período de tiempo o de forma intermitente, sin embargo su uso prolongado no aporta beneficios y expone a quien las consume a una serie de riesgos.

Cuando la duración del tratamiento ha sobrepasado algunos meses se produce una adaptación fisiológica del organismo a esta sustancia que hace que si se retire de forma brusca produzca un malestar significativo con síntomas desagradables (ansiedad, irritabilidad, insomnio...) que refuerza su consumo. Esto es lo que llamamos dependencia y los síntomas desagradables son los síntomas de abstinencia. Estos síntomas suelen ser limitados en el tiempo pero pueden ser evitados si la retirada de la medicación se realiza de forma gradual y progresiva.

Además, el consumo prolongado de estas sustancias se ha relacionado con disminución de reflejos, incremento de riesgo de caídas y fracturas de cadera en personas mayores, de accidentes de tráfico y alteraciones de la memoria. El riesgo aumenta si la edad es avanzada.

Existen otros abordajes no farmacológicos que pueden ayudarle en el tratamiento del insomnio y de los trastornos de ansiedad (higiene del sueño, terapia conductual para el insomnio crónico, técnicas de relajación, yoga...).

Lea atentamente esta información y proceda a realizar la reducción de las dosis tal y como su médico se lo indica en esta tabla.

Fecha	Medicación	Desayuno	Comida	Merienda	Cena