

Anexo 4.1: INFORMACIÓN DE APOYO Y PAUTA DE RETIRADA

- Las **benzodicepinas** (*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, 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.

Pauta de reducción de benzodicepinas personalizada

Fecha	Medicación	Desayuno	Comida	Cena	Acostarse