

¿Por qué debería dejar de tomar los tranquilizantes?

Le explicamos...

- Está tomando desde hace tiempo el medicamento _____ que tiene efectos tranquilizantes, mejora los síntomas de ansiedad o insomnio pero no cura el problema.
- Este medicamento es útil cuando se utiliza durante un tiempo corto, de pocas semanas.



- Si se toma demasiado tiempo, puede producir dependencia, pérdida de eficacia y efectos adversos como pérdida de memoria y de reflejos (afectando a la conducción de vehículos), confusión y mayor riesgo de caídas con posibles fracturas de algún hueso.
 - Por estos motivos, una vez que ha conseguido controlar su estado de ansiedad o sueño, debe ir retirándose poco a poco siempre con ayuda de un profesional sanitario.
 - NUNCA debe dejar de tomarlo de forma brusca porque sufriría síntomas desagradables: ansiedad, irritabilidad, insomnio...
 - Si sigue las instrucciones de su médico, su enfermera o su farmacéutico conseguirá reducir la dosis poco a poco para que su organismo se vaya deshabitando al medicamento sin padecer problemas durante su retirada.
- Dejar este medicamento es posible y quienes lo consiguen logran sentirse mejor.
- Existen otras medidas no farmacológicas para ayudarle en el tratamiento del insomnio y ansiedad.

Recuerde...

- ✓ Este medicamento se debe utilizar durante un corto periodo de tiempo.
- ✓ Si se toma durante mucho tiempo genera dependencia y posibles riesgos para su salud
- ✓ La retirada debe ser gradual, nunca de golpe. Nunca lo haga por su cuenta
- ✓ Con ayuda de un profesional puede abandonar un fármaco que ha dejado de ser útil y puede ser dañino

**Merece la pena.
Dejarlo es posible y le ayudará a sentirse mejor**

Para obtener más información:

<http://www.madrid.org/salud/dejarlaspastillasparadormir>

