¿Tomas pastillas para la ansiedad o para dormir?

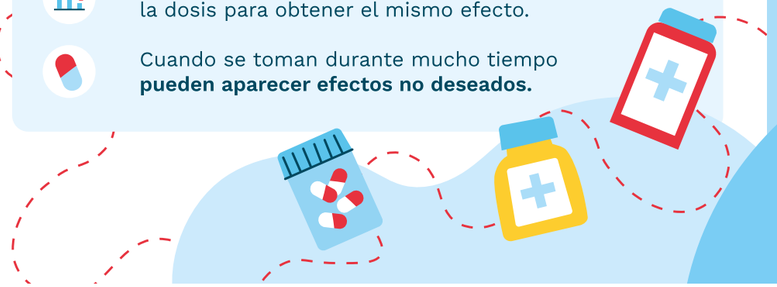
Esto te interesa



Las **benzodiacepinas**, también llamadas comúnmente **“tranquilizantes” o “pastillas para dormir”** son medicamentos útiles cuando se usan correctamente, pero si llevas tiempo tomándolo, es recomendable revisarlo periódicamente con tu profesional sanitario. **No tomes pastillas que no hayan sido recetadas para ti, aunque a otra persona le hayan funcionado.**

Es importante tomarlas bajo la supervisión de un profesional sanitario porque:

- Cuando se usan a largo plazo el cuerpo se acostumbra **y puede resultar difícil dejarlas.**
- **Pierden eficacia** con el tiempo y obligan a aumentar la dosis para obtener el mismo efecto.
- Cuando se toman durante mucho tiempo **pueden aparecer efectos no deseados.**



No dejes pasar el tiempo
si no has revisado tu tratamiento

Contacto

Servicio Cántabro de Salud

Más información sobre el uso de las benzodiacepinas, consulta a tu profesional sanitario.

Escuela Cántabra de Salud

Escuela Cántabra de Salud para la ciudadanía

Pide cita para revisar tu tratamiento

MiSalud@SCS, la aplicación del Servicio Cántabro de Salud

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SALUD

SCS

Si llevas tiempo tomando tranquilizantes o pastillas para dormir, y consideras que tienes alguna de las señales de que algo puede ir mal, **habla con tu profesional sanitario, él te orientará.**

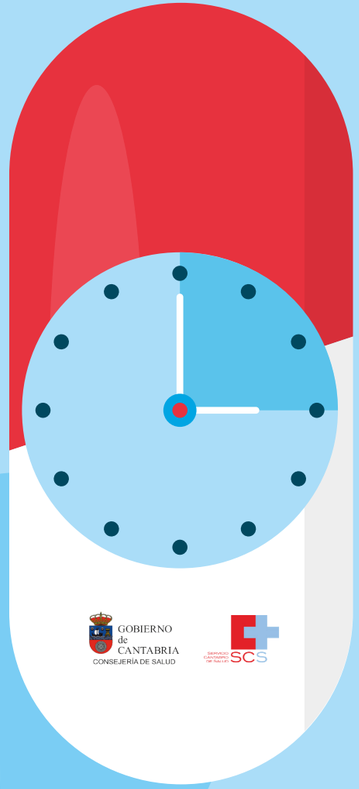


Los tranquilizantes son puntuales

no permanentes

Cuando se toman durante mucho tiempo pueden perder eficacia o aparecer efectos no deseados





GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SALUD

SCS

¿Tomas pastillas para la ansiedad o para dormir?

Esto te interesa



¿Qué son las benzodiacepinas?

Son medicamentos que ayudan a reducir la ansiedad, facilitan el sueño o relajan la musculatura de manera puntual.

Se usan, por ejemplo, como *"pastillas para dormir"* o *"tranquilizantes"*.

Sólo deben usarse de manera limitada.

No están pensadas para usarse durante meses o años sin revisión médica.

¿Cuándo pueden ser útiles?



1. Insomnio puntual.
2. Episodios de ansiedad intensa.
3. Situaciones concretas indicadas por el médico.

ADVERTENCIA

- Siempre con dosis mínima
- Uso por periodos cortos de tiempo
- Seguimiento por un profesional sanitario

El tiempo Importa

Su uso no debería extenderse más de 3 meses.

IMPORTANTE

- **Usarlas durante meses o años puede generar problemas.**
- **Busca ayuda de un profesional sanitario para dejar de tomarlas.**



Señales de que algo no va bien

Puede ser buen momento para revisarlo con tu profesional si has experimentado alguno de estos síntomas.

1. **Somnolencia, mareos**
2. **Tropiezos y caídas**
3. **Problemas de memoria y concentración**
4. **Mayor riesgo de accidente al conducir**
5. **Mezcladas con alcohol, pueden agravar estos riesgos**
6. **Tolerancia y dependencia**

   Necesidad de consumir de forma continuada y de aumentar progresivamente la dosis para lograr los mismos efectos.



Lo más importante

No

- No te automediques.
- No aumentes la dosis por tu cuenta.
- **No las dejes de golpe.**



Sí

- Habla con un profesional sanitario.
- Revisa periódicamente el tratamiento.
- Si hay que dejarlas, hazlo **poco a poco y supervisado por un profesional sanitario.**





Alternativas y prácticas saludables contra la ansiedad y el insomnio

- **Mantener buenos hábitos de sueño** (horarios regulares, ambiente adecuado)
- **Emplear técnicas de relajación** (Ejercicios de respiración y control del estrés)
- **Llevar hábitos de vida saludables** (deporte y alimentación)
- **Terapias complementarias** (Mindfulness)
- **Apoyo y estrategias psicológicas** (Terapias cognitivas-conductuales)
- **Evitar estimulantes** (cafeína, alcohol, pantallas antes de dormir)



Las pastillas para dormir o para la ansiedad pueden ser perjudiciales para tu salud si no se toman adecuadamente y por tiempo limitado.