

¿PUEDO AUMENTAR DE DOSIS SI NO ALCANZO EL EFECTO ESPERADO?

LOS CAMBIOS DEBEN HACERSE CON EL/LA MÉDICO/A



Muchas veces el problema está en que tal vez no precise más el tratamiento o no sea necesario.

¿PUEDO SUSPENDER EL TRATAMIENTO EN CUALQUIER MOMENTO?



La suspensión debe ser **GRADUAL** y es importante que se establezca con un **médico** la forma de realizar la retirada.

Para las personas que las vienen usando por mucho tiempo puede ser un proceso largo y algo dificultoso.

¿EL USO INNECESARIO PUEDE SER PERJUDICIAL?

SI. El tener medicamentos en casa que no necesitamos **aumenta la posibilidad de exponer a otros miembros de la familia** a estos productos, especialmente a niños y niñas, que son muy vulnerables a estos medicamentos y no deben consumirlos.



NO SE AUTOMEDIQUE

BUSQUE ALTERNATIVAS AL USO DE BENZODIACEPINAS



Pueden ser **riesgosas** si su uso no está justificado

CONSULTE a su MÉDICO DE CONFIANZA

Si ya está usando una benzodiazepina y tiene dudas de seguir usándolas

NO MEDICALIZEMOS NUESTRA VIDA

Contacto:
cimuruguay@gmail.com

BENZO-DIACEPINAS



¿QUÉ SON?

Son parte de un grupo de medicamentos ampliamente utilizados para tratar trastornos del sueño y ansiedad.

¿CUÁLES SON?

Algunos ejemplos...

→ **Principio activo:** diazepam, alprazolam, clonazepam, flunitrazepam.

→ **Nombres comerciales:** Valium, Aceprax, Clonapine, Parnox y algunos de venta libre como Plidex, Glorix, Digeprax.

¿SIEMPRE QUE NO PUEDO DORMIR PRECISO UTILIZARLAS?

→ **NO.** Existen las llamadas medidas de “higiene de sueño” que son muy efectivas y deben utilizarse antes o con cualquier otro tratamiento que se recomiende.

¿SIEMPRE QUE TENGO SÍNTOMAS DE ANSIEDAD TENGO QUE RECIBIRLAS?

→ **NO.** Los síntomas ocasionales de angustia, ansiedad o aquellos que no alteran sustancialmente el funcionamiento de nuestra vida no deben ser medicalizados.

→ Existen múltiples estrategias no medicamentosas para abordar problemas de la vida cotidiana.

¿ESTÁ BIEN USARLAS POR MUCHO TIEMPO?

→ **NO.** El uso prolongado más allá de unas pocas semanas hace que se pierda su beneficio y aumenten los riesgos de efectos adversos.

¿TIENEN EFECTOS ADVERSOS IMPORTANTES?

- **SI.** Algunos pueden ser **muy riesgosos**, sobre todo si no tengo una clara indicación o justificación para utilizarlas.
- Por ejemplo, a las pocas horas o días de uso pueden aparecer: mareos, somnolencia, inestabilidad, riesgo de caídas. Tiene riesgo de dependencia y adicción.
- A largo plazo se ha visto riesgo de alteraciones de la memoria, alteraciones cognitivas, demencia y fracturas.

¿TODOS TENEMOS EL MISMO RIESGO DE EFECTOS ADVERSOS?

NO. Existen personas con **más riesgo**.

Por ejemplo,

- Adultos mayores
- Portadores de enfermedades respiratorias crónicas como el EPOC
- Los que manejan o utilizan maquinarias en su trabajo

