

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, Gloriox, 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

¿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 difícil.

¿EL USO INNECESARIO PUEDE SER PERJUDICIAL?

- **SI.** El tener medicamentos en casa que no necesitamos **incrementa 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