

## LAS BENZODIACEPINAS

Las benzodiazepinas son unos medicamentos que se encuentran en el grupo de los ansiolíticos e hipnóticos por lo que se utilizan principalmente para el tratamiento de la ansiedad y el insomnio. Sin embargo, existe una gran controversia con respecto a su eficacia y también a su seguridad, particularmente para los pacientes que tienen antecedentes de trastornos adictivos y también para las personas mayores.

Es importante tener en cuenta que estos fármacos alivian los síntomas, pero no curan el problema, y que no deben utilizarse por un tiempo largo, ya que pueden crear dependencia. Evite el uso prolongado, así como la combinación con otras sustancias adictivas y/o depresoras del sistema nervioso central como el alcohol o los fármacos opioides.

Además del riesgo adictivo, pueden conllevar problemas cognitivos y psicomotrices como la pérdida de reflejos, pérdida de memoria, confusión, llevando a aumentar el riesgo de caídas y demás problemas que ello conlleva [fracturas, heridas].

No suspenda el fármaco sin indicación ni seguimiento profesional, ni de forma brusca, pues sufriría problemas como: inquietud, irritabilidad e insomnio. Solicite ayuda para retirar el fármaco, que puede conllevar un tiempo y requerir de otras intervenciones farmacológicas y psicoterapéuticas.

Recuerde que, junto al tratamiento farmacológico, puede realizar cuidados para sentirse mejor, como: técnicas de relajación, ejercicio físico y confort ambiental. Cuidados que le ayudarán a disminuir la ansiedad y a dormir mejor.

### CONSEJOS CONTRA EL ESTRÉS/ANSIEDAD

- Aceptar y respetar los límites de uno mismo
- Intentar mantener una actitud positiva
- Aprender a decir que no
- Encontrar espacios y momentos para disfrutar y evadirse
- Realizar actividades y técnicas de relajación
- Compartir problemas y preocupaciones
- Buscar ayuda en caso necesario

### PAUTAS HIGIENE DEL SUEÑO

- Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde-noche.
- Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño.
- No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental [leer, ver tv, usar ordenador].

## PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN CANARIAS

### BENZODIACEPINAS



**No es oro todo lo que reluce**

**Los medicamentos también pueden enganchar**



## CONSEJOS CONTRA EL ESTRÉS/ANSIEDAD

- Cuida tu alimentación y descanso
- Evita los psicoestimulantes (café, coca-cola, tabaco) y otras drogas
- Aceptar y respetar los límites de uno mismo
- Intentar mantener una actitud positiva
- Aprender a decir que no
- Encontrar espacios y momentos para disfrutar y evadirse
- Entender la ansiedad: reconocer los problemas para afrontar los problemas
- Realizar actividades y técnicas de relajación
- Mantener relaciones sociales
- Compartir problemas y preocupaciones
- Buscar ayuda en caso necesario



## PAUTAS HIGIENE DEL SUEÑO

- No tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, especialmente durante la tarde o al final del día.
- Tomar una cena ligera y esperar una o dos horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre. Se puede tomar un vaso de leche caliente (sin chocolate) o una infusión (sin teína) para favorecer la relajación antes de ir a dormir.
- Realizar ejercicio físico, pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo.
- Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde-noche.
- Si se está tomando medicación hay que tener en cuenta que algunos medicamentos pueden producir insomnio.



- Mantener horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.
- Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño.
- No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental (leer, ver tv, usar ordenador).
- Es imprescindible mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes o una cama confortable. Evitar los ambientes no familiares o no habituales a la hora de dormir.
- Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, lavarse los dientes o una ducha templada.

