



# Benzodiacepinas Tranquilizantes

Lo que usted necesita saber



# Lo que usted **debe saber sobre tranquilizantes y benzodiacepinas**



1. Son fármacos (medicamentos) que se utilizan para el tratamiento de la ansiedad, del nerviosismo o del insomnio, siempre que éstos sean lo suficientemente graves como para interferir en su funcionamiento normal. También se utilizan en las convulsiones y como relajantes musculares. **Solo deben tomarse bajo la prescripción de su médico.**
2. Mejoran los síntomas. **No constituyen un tratamiento curativo** de la enfermedad.
3. Son medicamentos eficaces cuando se consumen durante un breve periodo de tiempo, sin embargo **su uso prolongado no aporta beneficios** y expone a quien las consume a una serie de riesgos.
4. Su uso prolongado crea **dependencia**: dificultad para poder retirarlos debido a la reaparición de síntomas por los que se indicaron o por aparición de síntomas de abstinencia; y **tolerancia**: necesidad de aumentar la dosis para conseguir el efecto inicial, por lo que **se recomienda no tomarlos durante un periodo mayor de 3 meses**, siendo lo óptimo no pasar de las 4 semanas.
5. Su uso prolongado se asocia también a una **disminución de los reflejos, aumento del riesgo de caídas accidentales y fracturas de cadera en personas mayores, así como a dificultades de concentración y alteraciones de la memoria**. El riesgo aumenta si la edad es avanzada.
6. **Deben retirarse de forma progresiva siguiendo las indicaciones de su médico**, ya que la retirada brusca puede producir un síndrome de abstinencia, consistente en aparición de insomnio, palpitaciones, ansiedad, pérdida de apetito, temblores, sudoración, síntomas gastrointestinales, dolor de cabeza... Cuando se retiran de forma progresiva puede aparecer alguno de estos síntomas de forma más leve y transitoria, desapareciendo espontáneamente.
7. Existen otros abordajes no farmacológicos que pueden ayudarle en el tratamiento del insomnio y de los trastornos de ansiedad, como la higiene del sueño, técnicas de relajación, yoga,...