

Suspender Gradualmente las Benzodiazepinas

Consejos útiles para discontinuar su Benzodiazepina con éxito

¡Es posible que su benzodiazepina no ayude tanto como usted piensa!

Muchas personas que toman benzodiazepinas pueden acostumbrarse al medicamento. Esto significa que la benzodiazepina no está ayudando y cuando se omite o baja una dosis, la ansiedad y los problemas para dormir pueden empeorar. Algunas personas tienen dificultades para abandonar estos medicamentos. Su proveedor trabajará con usted para ayudar con el proceso de disminución gradual.

Posibles riesgos de las benzodiazepinas:

- Problemas de memoria
- Problemas de humor
- Sensación de cansancio o somnolencia
- Caídas y accidentes
- Sobredosis o adicción

¿Sabía usted?

La muerte de Heath Ledger, Amy Winehouse, Michael Jackson y Elvis Presley involucró benzodiazepinas.

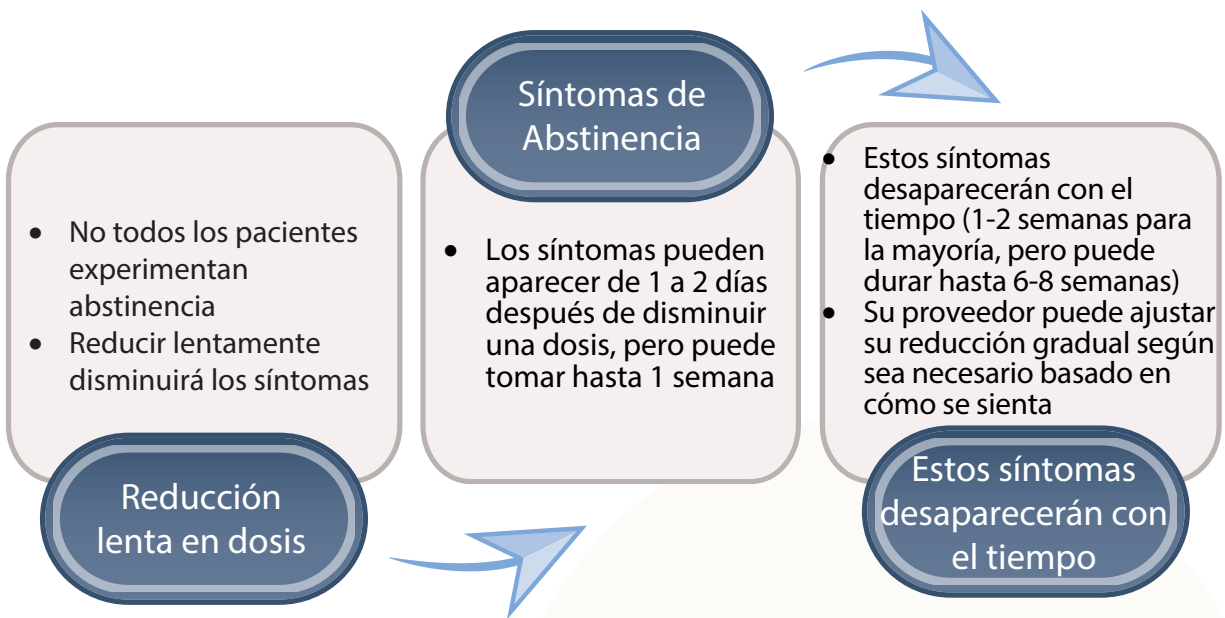


¿Cómo se sentirá al reducir o suspender su benzodiazepina?

Es posible que tenga más ansiedad o insomnio u otros síntomas de abstinencia cuando comience por primera vez. Estos solo duran por un corto período de tiempo. No todos obtendrán estos síntomas. Al trabajar con su proveedor para bajar lentamente las benzodiazepinas, los síntomas de abstinencia pueden ser menores.

Posibles Signos de Abstinencia de Benzodiazepina		
Síntomas Comunes		Síntomas Menos Comunes
<ul style="list-style-type: none"> • Problemas para dormir/ pesadillas • Ansiedad/ irritabilidad • Cambios en el estado de ánimo • Rigidez muscular 	<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas de gripe • Entumecimiento o hormigueo • Malestar estomacal 	<ul style="list-style-type: none"> • Una extraña sensación de que no estás realmente en tu cuerpo • Problemas de memoria / Problemas para pensar con agilidad
Síntomas Raros		
<ul style="list-style-type: none"> • Ver o escuchar cosas que no están realmente allí • Convulsiones 		

Cronología de la abstinencia:



Consejos útiles para discontinuar su benzodiazepina con éxito

Sepa que la abstinencia es sólo temporal - estos sentimientos desaparecerán

- Trabaje estrechamente con su proveedor e informar los síntomas de abstinencia
- Dejar de tomar benzodiazepinas puede mejorar el sueño y la ansiedad. Si su sueño o ansiedad siguen siendo un problema, solicite ayuda a su médico de atención primaria o de salud mental.
- Pida apoyo a amigos y familiares
- Bienestar - meditación, oración, ejercicio
- Siéntese en un lugar tranquilo con los ojos cerrados y concéntrese en respirar aire hacia adentro y hacia fuera
- Use buenos hábitos de sueño
- Evite grandes cantidades de cafeína

**** No deje de tomar ningún medicamento sin hablar primero con su proveedor ****

Programa de Reducción gradual:

Por favor llame _____ con cualquier pregunta o inquietud.

Línea de crisis para Veteranos
1-800-273-TALK (8255) o Texto - 838255