

GUÍAS DE AUTOAYUDA

¿QUÉ SON LOS "TRANQUILIZANTES"?



© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M^a García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

Pertenecientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del "Cuaderno de vivencias" de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?*
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?*
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?*
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?*
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?*
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?*
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?*
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?*
- ¿Cómo afrontar el Duelo?*
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?*
- ¿Cómo resolver problemas?*
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?*
- Comprendiendo la ansiedad*
- Afrontar la depresión posparto*
- Afrontando el estrés*
- Consejos para dormir mejor*
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos*
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos*
- Aprenda a relajarse*
- Aprenda a controlar la irritabilidad*
- Aprenda a organizar sus actividades*
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás*
- Mejore su autoestima*
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física*

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de:
<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>,
en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.

¿Qué son los “tranquilizantes”?



¿Qué son los “tranquilizantes” (benzodiazepinas)?

Las benzodiazepinas son un grupo de fármacos que se utilizan para tratar la ansiedad y otros trastornos.

Ejemplos de ellas son: diazepam, lorazepam, alprazolam, clordiazepóxido, clorazepato, oxazepam, tepazepam, nitrazepam, flurazepam, loprazolam, lormetazepam, clobazam y clonazepam.

¿Cómo actúan?

Las benzodiazepinas actúan interfiriendo con determinadas sustancias del cerebro que transmiten mensajes a las células cerebrales (neurotransmisores). Reducen la ‘excitación’ de muchas neuronas. Tienen un efecto calmante sobre diversas funciones del cerebro.

¿Para qué se utilizan?

Para la ansiedad

Los síntomas de la ansiedad incluyen: agitación, tensión, irritabilidad, palpitaciones, temblores, sudoración, preocuparse en exceso, dormir mal, falta de concentración, respiración rápida, sensación de “pellizco en el estómago” y tensión muscular.

Aunque la mayoría de la gente se ha sentido ansiosa en algún momento de su vida, a veces los síntomas se vuelven prolongados e incapacitantes. **Ver folleto “Comprendiendo la ansiedad”.**

Aunque lo más recomendable para tratar la ansiedad es: aprender a relajarse, hablar con amigos/familiares, terapia cognitivo conductual, grupos de autoayuda, etc. Sin embargo, si los síntomas se agravan, es posible que se recomiende tomar benzodiazepinas durante un período corto de tiempo.

Para el insomnio:

Se usan las benzodiazepinas y otros fármacos llamados a veces “fármacos Z” como pastillas para dormir, estos últimos son el zaleplon, zolpidem y zopiclona.

Los fármacos “Z” no son benzodiazepinas. Sin embargo, actúan de forma parecida a ellas y originan problemas similares si se usan a largo plazo (véase más adelante).

Para la depresión

Para aliviar rápidamente la ansiedad que acompaña a la depresión, su

médico/a puede prescribir al inicio del tratamiento con antidepresivos un medicamento ansiolítico (benzodiazepinas).

Sin embargo, esta prescripción debe ser temporal, ya que los ansiolíticos no mejoran la depresión, su acción se reduce con el tiempo y el riesgo de producir una dependencia física es real (esto no ocurre con los antidepresivos).

Otros usos de las benzodiazepinas

A menudo se pueden dar para reducir la ansiedad antes de una intervención quirúrgica.

Como sedante en los procedimientos médicos que pueden causar ansiedad o malestar. Estos fármacos no sólo reducen la ansiedad sino también tienen un cierto efecto amnésico, por lo que pueden ayudar a no recordar bien el procedimiento médico desagradable.

Algunas benzodiazepinas también se usan ocasionalmente para tratar ciertos tipos de epilepsia, ya que pueden prevenir las convulsiones.

¿Cómo son de efectivas las benzodiazepinas?

Si usted no está acostumbrado/a a tomarlas, la primera vez que lo hace resultan muy efectivas para aliviar los síntomas de ansiedad (o en la inducción del sueño). Una benzodiazepina no hace nada para aliviar o eliminar la causa subyacente de la ansiedad, como una crisis vital, aunque puede ayudarle a afrontar mejor los problemas.

Las benzodiazepinas funcionan mejor en situaciones en las que la ansiedad se espera que dure sólo un período corto de tiempo. No son tan útiles si tiene una personalidad ansiosa. Sin embargo, usadas de forma temporal le pueden ayudar a afrontar una situación desagradable puntual.

Por lo general, puede dejar una benzodiazepina sin ningún problema si se toma sólo durante un corto período de tiempo (menos de 2-4 semanas).

¿Por qué las benzodiazepinas se utilizan sólo durante períodos cortos?

Cuando las benzodiazepinas se utilizaron por primera vez se pensó que eran seguras, se desconocían los problemas que podían generar a largo plazo. En 1981, las benzodiazepinas fueron los fármacos más prescritos en los países occidentales.

Sin embargo, ahora se sabe que si toma una benzodiazepina durante más de 2-4 semanas, es posible que desarrolle los problemas que se describen a continuación.

Tolerancia

Si usted toma una benzodiazepina con regularidad, el efecto ansiolítico suele durar unas pocas semanas y poco a poco pierde su eficacia.

Con el tiempo, necesitará una dosis más alta para conseguir el efecto deseado y llegará un momento en que ésta tampoco funcione, y necesite una dosis aún mayor y así sucesivamente. Esto se denomina **tolerancia**.

La dependencia (adicción)

Existe una alta probabilidad de que se vuelva dependiente de una benzodiazepina si la toma durante más de cuatro semanas, pudiendo aparecer síntomas de abstinencia si deja bruscamente de tomarlas. (Se necesita el medicamento para sentirse "normal".)



Los posibles síntomas de abstinencia incluyen:

- Síntomas psicológicos tales como
 - la ansiedad
 - ataques de pánico
 - sensaciones extrañas
 - sensación como si estuviera fuera de su cuerpo
 - sentimientos de irrealidad.
 - en raras ocasiones puede ocurrir una ruptura mental grave.
- Síntomas físicos, tales como
 - sudoración
 - imposibilidad para dormir
 - dolor de cabeza
 - temblor
 - sensación de malestar
 - palpitaciones
 - espasmos musculares
 - hipersensibilidad a la luz, al sonido y al tacto
 - en raras ocasiones se presentan convulsiones.

En algunos casos los síntomas de abstinencia pueden ser parecidos a los síntomas de ansiedad original.

Los síntomas de abstinencia suelen durar unos pocos días pero pueden llegar hasta seis semanas o más. A veces no empiezan hasta dos días después de dejar el fármaco y tienden a empeorar en la primera semana más o menos. Algunas personas tienen síntomas de abstinencia menores residuales durante varios meses.

Pero tenga en cuenta: es poco probable que se vuelva dependiente de una benzodiacepina si la toma según lo prescrito, durante un período de tiempo corto.

Algunos otros problemas posibles con las benzodiacepinas

Incluso si usted toma una benzodiacepina durante un período corto de tiempo, puede sentir somnolencia.

Algunas personas, especialmente los ancianos/as, tienen mayor riesgo de sufrir una caída y lesiones a causa de la somnolencia.

Si viaja en coche, tendrá más riesgo de sufrir un accidente de tráfico.

Algunas personas tienden a describirse a sí mismas en un estado 'zombie' cuando estaban tomando una benzodiacepina a largo plazo.

¿Qué pasa si ya he estado tomando una benzodiazepina durante mucho tiempo?

Si usted ha estado tomando una benzodiacepina durante más de cuatro semanas y quiere dejarla, lo mejor es hablarlo con su médico/a.

Algunas personas pueden dejar de tomar benzodiacepinas sin dificultad, sin embargo, a menudo **la mejor manera es reducir la dosis del fármaco gradualmente durante varias semanas** antes de suspenderla para disminuir los efectos de abstinencia. Su médica/o le aconsejará sobre dosis, la duración, etc.

Algunos consejos para dejar las benzodiacepinas cuando se han tomado durante un período largo de tiempo:

- Es mejor esperar hasta que la crisis vital haya pasado y tenga los niveles más bajos de estrés posibles.
- Considere la posibilidad de empezar a



dejarlas aprovechando el período de vacaciones, cuando se tiene menos presión del trabajo, menos obligaciones familiares, etc.

- Es posible que aparezca dificultad para dormir cuando se está dejando el fármaco. Trate de anticiparse en aceptar esto. **Vea folletos: *Consejos para dormir mejor y ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?***
- Considere la posibilidad de decirle a su familia o amigos que está dejando de tomarlas para que le den ánimo y apoyo.
- Considere unirse a un grupo local de autoayuda. El Asesoramiento y apoyo de otras personas en circunstancias similares, puede ser muy alentador.
- Los síntomas de ansiedad originales pueden volver. Considere otras formas de hacer frente a sus síntomas.

Por ejemplo, aprenda a relajarse. Si los síntomas de ansiedad persisten o son graves, su médico/a le puede aconsejar otros tratamientos, tales como la terapia cognitivo-conductual (TCC) u otras estrategias. **Vea folleto específico sobre *Aprenda a relajarse***.

- Si usted está tomando otras drogas adictivas, además de las benzodiazepinas, entonces posiblemente necesite ayuda especializada. Su médico/a le podrá aconsejar o le derivará a otros servicios donde le puedan ayudar.

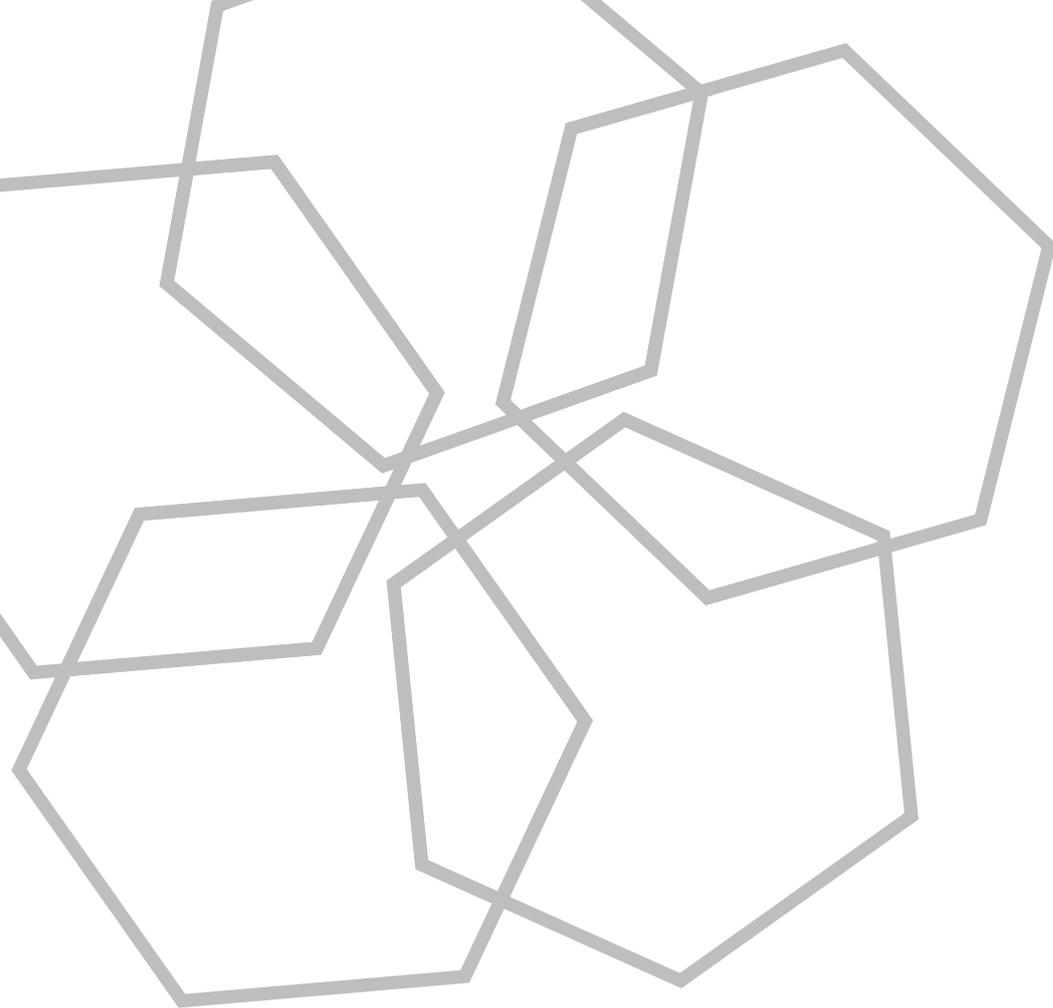
¿Cuántas personas logran dejar las benzodiazepinas?

Los estudios han demostrado que personas que han estado tomando benzodiazepinas a largo plazo, con ayuda:

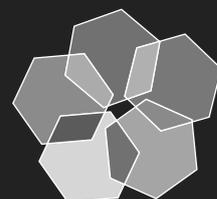
- 4 de cada 10 personas puede salir con poca o ninguna dificultad.
- 4 de cada 10 tienen dificultades, pero se las arreglan para salir.
- 2 de cada 10 optaron por seguir tomando la benzodiazepina, debido a las dificultades que aparecieron.

Por lo tanto, hay una alta probabilidad de éxito.

El ritmo y la velocidad de la retirada son muy variables, esto depende de la dosis y el tiempo durante el que lo ha estado tomando. Lo importante es ir a un ritmo que sea cómodo para usted, hablándolo con su médico/a. Para muchas personas, la retirada gradual y la interrupción de la benzodiazepina tarda unas 4-12 semanas, sin embargo, otras necesitan meses o incluso hasta un año.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**