

HAY OTRAS FORMAS DE ESTAR BIEN

USO RACIONAL DE BENZODIAZEPINAS

Programa de
desmedicalización
YONOMBENZO

.....
Molina de Segura
.....

El uso racional de tranquilizantes y ansiolíticos mejora tu calidad de vida, las relaciones con tu familia, tus amigos, tu trabajo, ...

Consulta con tu médico y farmacéutico.



- **¿Qué son las benzodiazepinas?**

Son un tipo de medicamentos de los llamados **tranquilizantes**, que tienen un efecto sedante. Son utilizados para el **tratamiento de la ansiedad, insomnio y estrés**.

Solo deben **utilizarse en el caso de que se lo haya prescrito un médico**, a la dosis y durante el **tiempo** que se le haya indicado.

- **¿Qué efectos secundarios tienen?**

Son un grupo de medicamentos seguros, pero presentan **efectos secundarios** como la **sedación, sueño y riesgo de adicción**.

Los efectos terapéuticos de las benzodiazepinas y sus efectos secundarios varían según la dosis que tomamos, por eso **es muy importante respetar la posología** que la haya establecido su médico.

La utilización de benzodiazepinas más allá del tiempo indicado por el médico, puede dar lugar a riesgo de adicción y aumentar los efectos secundarios: mareo, confusión, inestabilidad, pérdida de memoria.

Evite la ingesta de alcohol mientras toma benzodiazepinas.

Las benzodiazepinas pueden **alterar su capacidad para conducir o manejar maquinaria**, ya que puede producir somnolencia, disminuir su atención y disminuir su capacidad de reacción.

- **¿Qué alternativas hay a las benzodiazepinas?**

Dependiendo de si es por insomnio, ansiedad o estrés, las alternativas son varias.

Las **técnicas de relajación y autocontrol**, el ejercicio y los grupos de autoayuda son muy útiles.

Hable con su médico o farmacéutico, él puede darle información y guiarle.