

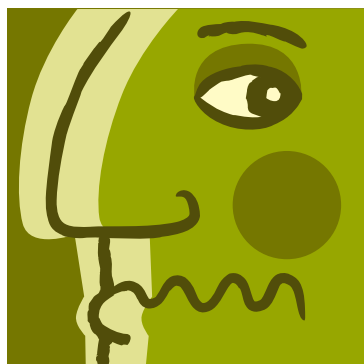
# MEDICAMENTOS PARA LA ANSIEDAD

¿CUÁNDO, CÓMO Y HASTA CUÁNDO?

Infórmate en TU FARMACIA



**cofç**  
Colegio Oficial de Farmacéuticos  
de la Provincia de A Coruña



# LOS ANSIOLÍTICOS

Las **benzodiacepinas** son un grupo de medicamentos que se usan para tratar trastornos de ansiedad y/o insomnio. La **ansiedad** puede ser una emoción normal o un trastorno psiquiátrico, dependiendo de su intensidad y de su repercusión sobre la actividad de la persona.

- Son medicamentos de **prescripción médica** (llevan un circulito en la caja). Sólo el médico está capacitado para saber cuándo está indicada una benzodiacepina y para prescribir la más adecuada según cada caso concreto. **No se deben usar para el nerviosismo o tensión producidos por el estrés de la vida diaria.**
- Es obligatorio presentar **receta en la farmacia**. La exigencia de receta médica por parte del farmacéutico no es un capricho, la receta es la garantía de que el médico ha hecho un diagnóstico y se responsabiliza de un tratamiento para un paciente en concreto. En algunos casos, además, es necesario que la persona que retira la medicación presente el DNI al farmacéutico.
- **Para garantizar la seguridad de estos medicamentos**, es importante que siga al pie de la letra las instrucciones dadas por el médico en cuanto a dosis y duración de tratamiento. No tome más cantidad, ni más a menudo, ni durante un período de tiempo más largo del indicado por su médico. De lo contrario pueden producir dependencia.



# LOS ANSIOLÍTICOS

- **Nunca aumente la dosis sin control médico.** Si después de tomarlo durante varias semanas piensa que no tiene el efecto deseado, no aumente la dosis. Consulte con su médico.
- **No tome el tratamiento más tiempo del recomendado.** En la mayoría de los casos sólo se necesita un tratamiento de corta duración (desde 1 semana a 3 meses). Consulte a su médico regularmente para que le indique si debe o no continuar con el tratamiento.
- **Si se olvidó una dosis, no debe nunca tratar de corregirlo tomando una dosis doble.** Consulte con su farmacéutico.
- **No interrumpa el tratamiento “por su cuenta”.** En general, la retirada debe ser gradual y siempre bajo la supervisión del médico con el fin de evitar síndromes de abstinencia que, normalmente, conducen a reiniciar el consumo.
- **No consuma alcohol durante el tratamiento.** El alcohol puede potenciar la sedación y esto puede afectar a su estado de alerta.



# LOS ANSIOLÍTICOS

- **Tenga precaución al conducir.** Asegúrese de cuál es su reacción antes de conducir o realizar otras tareas que puedan ser peligrosas si está mareado o si su capacidad de atención está disminuida.
- Las **personas de edad avanzada** son más sensibles a los efectos adversos: mareos, torpeza, inestabilidad, disminución de la capacidad de atención, somnolencia durante el día... por lo que deben tener **cuidado con la posibilidad de caídas.**
- Informe a su médico y/o farmacéutico de qué medicamentos está tomando (también los adquiridos sin receta médica).





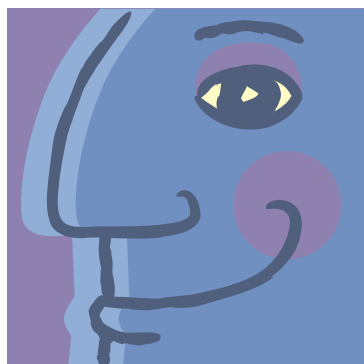
# LOS ANSIOLÍTICOS

## (((( TENGA EN CUENTA QUE )))

Los ansiolíticos sólo alivian la sintomatología (ansiedad y/o insomnio) pero no actúan directamente sobre las causas que originan esos síntomas. En las causas intervienen muchos factores, algunos de los cuales pueden mejorar con unas **recomendaciones sobre modificación de estilos de vida.**

## SI TIENE PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

- Evite actividades estimulantes (deporte, actividad intelectual....) una o dos horas antes de acostarse.
- Haga cenas ligeras y evite cafeína, nicotina y alcohol antes de acostarse.
- La habitación debe ser confortable y se debe asociar sólo con dormir (vaya a la habitación sólo cuando tenga sueño, no lea, ni coma, ni vea la televisión...).
- Evite la siesta durante el día tras una noche de insomnio.
- Levántese a la hora prevista, independientemente de la hora a la que se quedó dormido.
- Si una vez en la cama no se queda dormido en 20 minutos, es mejor levantarse, salir de la habitación y evitar comer, fumar o beber café. Vuelva a la habitación sólo para dormir.



# LOS ANSIOLÍTICOS

## PARA EVITAR SITUACIONES ESTRESANTES, TRATE DE:

- Ser flexible y de tener la capacidad de adaptarse a los cambios y, si es posible, disfrutarlos.
- Aprender a percibir el estrés como algo positivo que permite solucionar problemas y evolucionar.
- Ser optimista y no dramatizar los problemas.
- No anticiparse al fracaso.
- Planificar su tiempo y establecer prioridades en la resolución de asuntos.
- Dejar los asuntos del trabajo en la oficina y los de casa en el hogar.



( **MEDICAMENTOS  
PARA LA ANSIEDAD** ) ¿CUÁNDO, CÓMO Y HASTA CUÁNDO?



# LOS ANSIOLÍTICOS

## (( ( RECUERDE ) ) )

Los **medicamentos** son **beneficiosos**, es decir, **eficaces y seguros** sólo si se usan:

- **cuando realmente están indicados**
- **de forma correcta**

## ANTES DE TOMAR UN MEDICAMENTO DEBE SABER:

- qué es y para qué está indicado
- qué cantidad tomar, cómo tomarlo y durante cuánto tiempo
- qué hacer si se olvida una dosis
- qué hacer si nota algún efecto adverso
- cómo conservarlo

**Ante cualquier duda consulte a su farmacéutico.**

# ( MEDICAMENTOS PARA LA ANSIEDAD )

¿CUÁNDO, CÓMO Y HASTA CUÁNDO?



**cof̃c**

Colegio Oficial de Farmacéuticos  
de la Provincia de A Coruña