

EJEMPLO DE PAUTA PARA LA RETIRADA DE LAS PASTILLAS PARA DORMIR

➤Te recomendamos que sigas esta pauta bajo la supervisión de un profesional sanitario◀

SEMANAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 y 2 <i>Comienzo</i> _/_/_	●	●	●	●	●	●	●
3 y 4	●	●	●	●	●	●	●
5 y 6	●	●	●	●	●	●	●
7 y 8	●	●	●	●	●	●	●
9 y 10	●	●	●	●	●	●	●
11 y 12	●	●	●	●	●	●	●
13 y 14	●	●	●	●	●	●	●
15 y 16	○	●	○	○	●	○	●
17 y 18	○	○	○	○	○	○	○

Dosis entera
 Mitad de la dosis
 Un cuarto de la dosis
 No tomar

Basado en: Tannenbaum C, Martin P, Tamblyn R, Benedetti A, Ahmed S. Reduction of inappropriate benzodiazepine prescriptions among older adults through direct patient education: the EMPOWER cluster randomized trial. JAMA Intern Med. doi:10.1001/jamainternmed.2014.949; Supplementary Online. eAppen-dix. You May Be at Risk: You Are Currently Taking Ativan® (Lorazepam).

Extraído de: Canadian Medication Appropriateness and Deprescribing Network: www.deprescribingnetwork.ca/.

ÉCHALE UN VISTAZO ANTES DE USAR LA TABLA

La tabla **solo es un ejemplo** de pauta para la retirada progresiva de las pastillas, hasta llegar a dejar de tomarlas por completo.

Si empiezas el plan que te propone la tabla, debes seguir, **al pie de la letra**, las indicaciones para cada día de la semana (dosis entera, mitad de la dosis, un cuarto o no tomar).

Es recomendable que apuntes el **día de comienzo**. Así te resultará más fácil saber en qué punto de la tabla te encuentras. También puede ayudarte ir tachando el cuadro a medida que vayas tomando la dosis correspondiente.

Puede que los primeros días notes algún síntoma, como mal humor o ansiedad. Estos síntomas suelen ser ligeros y pasajeros, y desaparecen a los pocos días de iniciar el plan de retirada. Si esos síntomas fueran intensos o perduraran, consulta con tu profesional sanitario. Recurre también a él cuando creas que no toleras bien el plan de retirada.

Ten en cuenta que esta pauta está pensada para hacer una disminución gradual de las dosis. Si no tienes ningún síntoma y crees que puedes hacer un **plan de retirada más corto**, plantéaselo a tu profesional sanitario.

Si durante el tiempo que dura este plan, algún día te cuesta más dormir, procura **no volver a aumentar la dosis del medicamento**, porque perderías los avances que has logrado hasta ese momento. Si reaparece el insomnio, es preferible que mantengas la dosis a la que hayas llegado durante la semana, pero sin subirla, para retomar la disminución de dosis más adelante.

Si aun así tienes alguna duda o dificultad, consulta con tu profesional sanitario.

Basado en: TerapICS. Butlletí de la Comissió Farmacoterapèutica de l'Institut Català de la Salut. Com ajudar els pacients a deixar de prendre fàrmacs hipnòtics i sedants. Num 8. Setembre 2014.

Elaborado por: Inigo Aizpurua, Alfonso Casi, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Alberto Gartzia, Olatz Ibarra, Itxasne Lekue, M^o José López, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karnele Pérez, Isabel Porras, Raquel Roca, M^o Teresa Santamarta, Juan Uriarte.

cevime
centro vasco de información de medicamentos
medikamentu informazioko euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

La información aquí contenida tiene únicamente finalidad informativa y en ningún caso sustituye las recomendaciones de tu profesional sanitario.

ISSN: 2255-3185

Queda totalmente prohibido el uso de este documento con fines promocionales.