

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

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: Iñigo Aizpuru, Alfonso Casi, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Alberto Gartzia, Olatz Ibarra, Itxasne Lekue, M^a José López, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras, Raquel Roca, M^a Teresa Santamaría, Juan Uriarte.