

## ¿ESTÁS ABUSANDO DE LOS TRANQUILIZANTES?

Si estás tomando clonazepam, alprazolam o diazepam desde hace varios meses o años, estás abusando y poniendo en riesgo tu salud. De seguro, lo has hecho por insomnio o ansiedad. También es probable que con el correr del tiempo hayas tenido que aumentar la dosis para obtener el mismo efecto.



Bueno, tomar esos fármacos todos los días por largo tiempo -y peor en dosis altas- afectan el cerebro:

- Alteran la arquitectura fisiológica del sueño.
- Disminuyen la memoria.
- Producen desatenciones y desconcentraciones.
- Se asocian a la enfermedad de Alzheimer.

Retirarse esos medicamentos es lo ideal; pero puede resultar difícil, porque retornan la ansiedad y el insomnio. Además, se puede desencadenar un síndrome de abstinencia: nerviosismo, depresión, psicosis, etcétera.

### ¿Cómo retirarse los tranquilizantes?

Poco a poco, con mucha paciencia. Hacerlo puede tomarte semanas o meses.

Si tienes insomnio, debes tomar un medicamento sedativo no adictivo.

Si hay depresión, agregarás un antidepresivo.

Si tienes estrés, deberás implementar medidas antiestrés en tu vida:

- Ejercicios de relajación
- Deportes
- No alcohol
- Recreación