

VIVIR SIN TRANQUILIZANTES ES POSIBLE

1 de cada 10
personas
los utilizan
a diario.



7 de cada 10
personas
que los usan
son mujeres.

España es el país del mundo donde se consumen más tranquilizantes.

Los tranquilizantes del tipo benzodicepinas más utilizados son lorazepam, alprazolam, lormetazepam, bromazepam o zolpidem, entre otros.

Las benzodicepinas solo se recomiendan de 2 a 4 semanas como máximo, cuando los hábitos saludables no son suficientes para tratar casos de crisis de ansiedad o insomnio grave.

El uso a largo plazo hace que sean menos beneficiosas y aumentan el riesgo de tener accidentes, caídas, olvidos y otros problemas como crear adicción.

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios establece pautas para no usar los tranquilizantes a largo plazo y disminuir la dosis poco a poco para evitar un síndrome de abstinencia.

Las personas sentimos bienestar cuando disfrutamos de las cosas, somos activos, trabajamos de manera satisfactoria, nos planteamos retos, afrontamos el día a día, nos relacionamos, o aportamos a los demás. A pesar de ello, podemos sufrir estrés y tristeza de vez en cuando, es lo que se llama el *malestar de la vida diaria*.

Es mucho más saludable y recomendable usar medidas no medicamentosas para manejar este malestar, que además van bien, aunque sean menos conocidas que los fármacos.

#BENZOSTOPJUNTOS

Los tranquilizantes para la ansiedad y el insomnio no son un tratamiento de por vida. Ayudan en ocasiones a corto plazo, pero nunca a largo plazo pues crean dependencia y otros problemas. Existen mejores opciones.

Escanea los códigos QR
o pulsa sobre ellos si tienes
conexión a internet para
ampliar la información.



¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Aquí tienes algunas recomendaciones de hábitos saludables que son buenos para tu salud mental y física y pueden ayudarte a mejorar tu vida. Cuidar tu mente es tan importante como cuidar tu cuerpo, siendo dos aspectos de uno mismo que se potencian mutuamente.

Busca tiempo para relajarte y recargar: los ejercicios de respiración, la relajación de los músculos, la meditación y el mindfulness (atención plena) funcionan bien.

Incluso unos minutos de tranquilidad pueden ayudar a calmar la mente y reducir la ansiedad.



Consulta las guías de autoayuda:

Tienen consejos y ejercicios para afrontar la ansiedad y otros problemas.

Ten una dieta sana, pues contribuye a mejorar tu bienestar mental.

Evita el azúcar y comprar comida preparada. Limita la cafeína, no consumas tabaco/ alcohol/drogas, pues agravan el estrés, la ansiedad y el insomnio.

Mantente activo, el ejercicio es bueno para la mente y el cuerpo:

Camina cuando puedas, sube escaleras en lugar del ascensor, practica yoga, taichí... Busca actividades que te gusten y te hagan sentir bien.



Detecta la desventaja que supone la desigualdad entre hombres y mujeres

a la hora de manejar el malestar emocional.



Céntrate en tus relaciones:

Cuando sufras una pérdida o te encuentres solo/a, no pierdas la conexión con tus seres queridos (familiares, amistades...), así los tiempos difíciles pueden ser más fáciles de soportar y los buenos momentos se disfrutan más.

Tener relaciones cercanas juega un papel importante en la salud en general.



Evita tomar medicamentos para sobrellevar las situaciones de la vida diaria, a menos que tu médico lo indique.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

