



Fàrmacs per dormir: per què són perillosos?

El consum de benzodiazepines i fàrmacs similars en la gent gran és molt elevat, i el seu ús perllongat pot provocar greus problemes de salut, sent en definitiva més perjudicials que beneficiosos.

De quins fàrmacs parlem?

Lormetazepam, lorazepam, diazepam, alprazolam, zolpidem i similars. Aquests medicaments s'utilitzen sobretot pel tractament de l'insomni i l'ansietat. Si es prenen poc temps, són eficaços i segurs, però en tractaments llargs poden donar dependència (addicció), tolerància (deixen de fer efecte i cada vegada es necessita més dosis) i abstinència (si es deixen de prendre de cop, donen símptomes desagradables).

Quins són els efectes perjudicials a llarg termini?

Augment dels trastorns de memòria, risc de caigudes i fractures de maluc, risc d'accidents de trànsit, pneumònies i fins i tot en un estudi es va veure un augment de la mortalitat durant el primer any de tractament.

És una prioritat no perllongar aquests tractaments en el temps, i en el cas que hagi estat així, intentar una retirada, ja que en aconseguir-ho els pacients milloren (noten el cap més clar i es troben més àgils). Un dels principals mo-

tius que afavoreixen la cronicitat és la resistència a deixar-los per part del pacient. Això pot ser degut a experiències prèvies negatives a l'hora de retirar-los, en general perquè s'ha intentat massa ràpid o en poc temps.

Per fer una retirada adequada es recomana donar una pauta per escrit (similar a la taula adjunta) i fer una disminució molt gradual de les pastilles, durant uns quants mesos. En cas de qualsevol dubte consulteu al vostre metge.

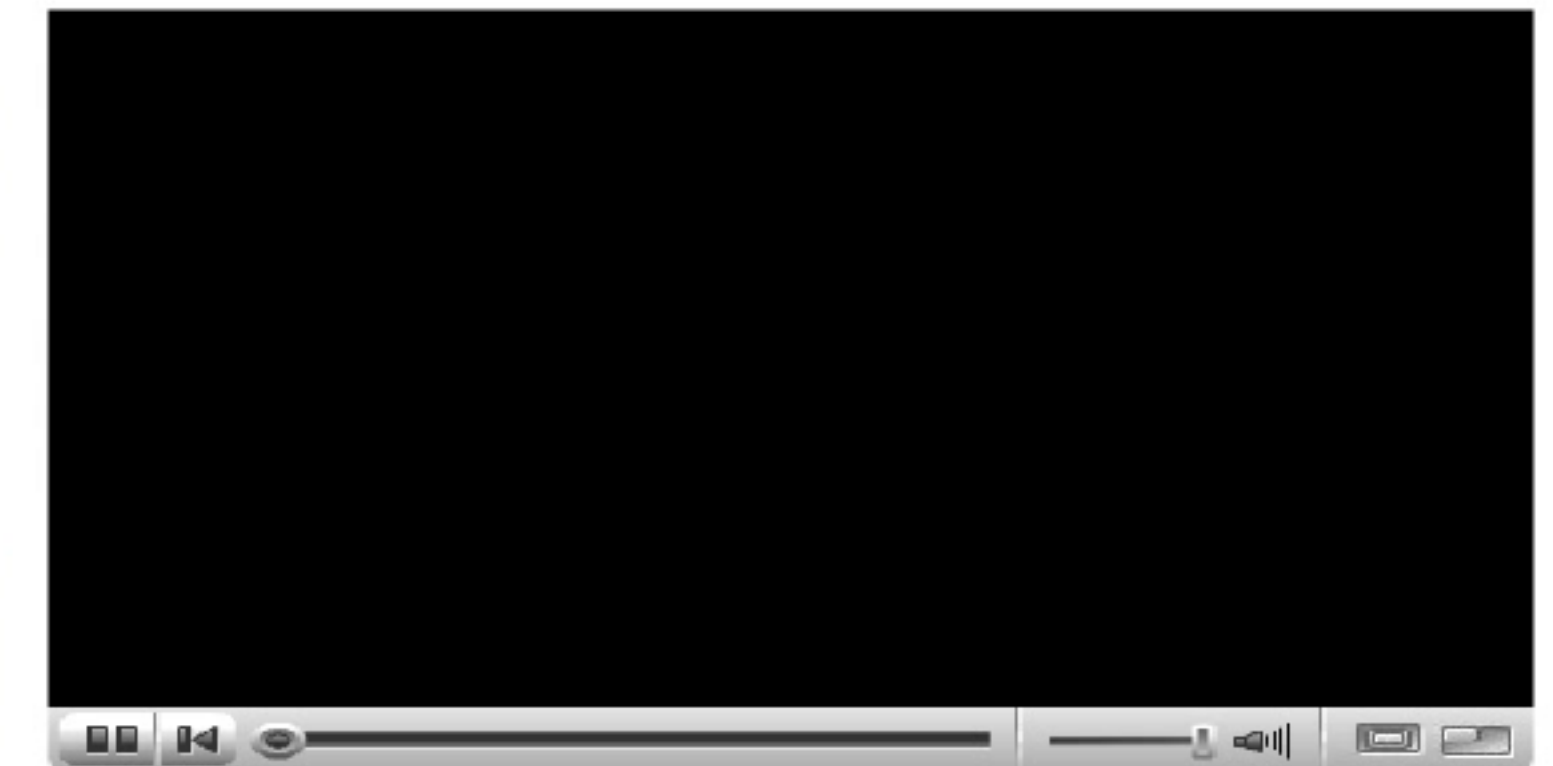
Què puc fer per dormir millor?

- Llevar-me i anar a dormir sempre a la mateixa hora.
- Aconseguir un ambient tranquil i confortable al dormitori.
- Fer exercici suau cada dia, preferentment al matí.
- No fer migdiada, o que no sigui superior a 15 minuts.
- Evitar el consum d'excitants (cafè, té, refresc de cola...) al vespre.
- Sopar lleuger i esperar dues hores abans d'anar al llit.
- Evitar l'estrès al vespre: no pensar en preocupacions, no veure la tele...
- Relaxar-se abans d'anar al llit: bany calent, música tranquil·la...
- No capficar-se sobre si dormiré o no.

Pla per retirar medicaments per dormir

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Fet S/N	Data dd/mm/aa
Setmanes 1-2									
Setmanes 3-4									
Setmanes 5-6									
Setmanes 7-8									
Setmanes 9-10									
Setmanes 11-12									
Setmanes 13-14									
Setmanes 15-16									
Setmanes 17-18									
Setmanes 19-20									
Setmanes 21-22									
Setmanes 23-24									

Sencera Tres quarts Meitat Un quart No prendre'n



Podreu trobar informació addicional d'interès a:

essencialsalut.gencat.cat

Benzodiazepines per l'insomni en gent gran. Canal Salut. Essencial

www.ics.gencat.cat

Com ajudar els pacients a deixar de prendre fàrmacs hipnòtics i sedants. TerapICS. Butlletí de la Comissió Farmacoterapèutica.



Dr. Lluís Parra
Metge de Família
CAP Vallcarca-Sant Gervasi