

Ansietat i insomni. Què n'heu de saber?

 Pastilles,
només les
necessàries

Què n'he de saber?



Són medicaments que s'utilitzen per tractar l'ansietat i l'insomni severos. Les **benzodiazepines** són els fàrmacs més utilitzats en aquests casos però no s'han de prendre de forma rutinària i sempre han de ser administrades sota prescripció i supervisió mèdica.

Com actuen les benzodiazepines?



Les benzodiazepines actuen sobre el **sistema nerviós central** reduint l'activitat neuronal.

Poden crear addicció?



Sí, si se'n fa un ús inadequat, sobretot si es prenen de manera **perllongada** i a **dosis elevades**, ja que l'organisme s'acostuma als seus efectes i poden provocar:

- Pèrdua d'efectivitat fent necessari augmentar la dosi per aconseguir els mateixos efectes
- Prendre més dosis de les prescrites amb el risc de tenir més efectes adversos
- Malestar en interrompre el tractament de manera sobtada

És per aquest motiu que es recomana que els tractaments no es perllonguin, sempre que sigui possible, més enllà de **4 setmanes**.

Tenen efectes adversos?



Sí, els més freqüents són la fatiga, somnolència i debilitat muscular. Poden provocar la descoordinació de moviments, que comporta un **major risc de caigudes** i de fractures, i lesions derivades de les caigudes. Aquests efectes són més freqüents en persones **majors de 65 anys** degut a la seva major sensibilitat, i empitjoren si a la vegada es prenen altres fàrmacs que actuen a nivell del sistema nerviós central.

Eviteu prendre-les juntament amb substàncies com l'alcohol, altres benzodiazepines o opioides (medicaments per al dolor), ja que augmenta el risc d'efectes adversos greus com la depressió respiratòria.

Si es prenen durant **més de 3 mesos** poden provocar pèrdua de memòria i una disminució de l'atenció i de la concentració.



gen.cat/benzodiazepines



Per a més informació, escaneja aquest codi QR
o consulta **gen.cat/benzodiazepines**



**Generalitat
de Catalunya**

Ansietat i insomni. Què n'heu de saber?

 Pastilles,
**només les
necessàries**

Com s'han de deixar de prendre després d'un tractament continuat?



El vostre metge o metgessa us donarà les indicacions per tal de reduir les dosis de manera **gradual** i evitar, així, el conjunt de símptomes adversos coneguts com a **síndrome d'abstinència** (insomni, ansietat, tremolor, pèrdua de pes i gana, suor, molèsties a les oïdes o confusió).

En cas que apareguin aquests símptomes, cal que ho comuniqueu al vostre metge o metgessa, ja que pot ser necessari adaptar de forma individualitzada la pauta de disminució gradual.

Quines mesures no farmacològiques poden millorar l'insomni i l'ansietat?



Adoptar l'hàbit d'higiene del son i millorar l'estat emocional, com realitzar activitat física, tècniques de relaxació, seguir una alimentació saludable, gaudir del temps de lleure i fer activitats grupals per millorar l'atenció a les persones amb malestar emocional que ajudin a mantenir les relacions amb altres persones.



El vostre professional sanitari també us pot fer una **Prescripció Social**, per facilita la connexió amb activitats i recursos comunitaris (grups de suport, tallers de mindfulness i relaxació, esport i lleure actiu...). Pregunteu al vostre equip de salut com us hi podeu apuntar.



Per a més informació, escaneja aquest codi QR
o consulta **gen.cat/benzodiazepines**

