

No deben tomarse con alcohol y otras drogas.

Al producir somnolencia hay que extremar las precauciones si tiene que conducir o manejar maquinaria peligrosa.

Pueden producir sequedad de boca, mareos, visión borrosa, retención urinaria.

No deben tomarlos embarazadas o madres lactantes.

La difenhidramina puede producir fotosensibilidad con el sol.

Las **plantas medicinales** que se utilizan **para estados leves de ansiedad** son: **Melisa, Espino Albar, Kava-Kava, Mejorana y Tilo.**



Las **plantas medicinales** que se utilizan **para tratar el insomnio** son: **Amapola de California, Hierba Luisa, Lavanda, Lúpulo, Passiflora, Valeriana y Verbena.**

No requieren prescripción médica, pero sí consejo farmacéutico.



No crean dependencia ni dejan somnolencia residual,

Si se utilizan correctamente no tienen efectos secundarios y su retirada brusca no provoca efecto rebote.



ANTES DE TOMAR NINGÚN MEDICAMENTO PARA EL INSOMNIO

1. Mantenga un horario regular de sueño
2. Cree un ambiente favorecedor con óptimas condiciones ambientales en el dormitorio
3. Evite dormir durante el día.
4. No tome cafeína, tabaco ni alcohol al menos 6 horas antes de acostarse.
5. Realice ejercicio físico diario 3 horas antes de acostarse.
6. Espere dos horas después de cenar antes de acostarse.

ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU FARMACÉUTICO.

Estamos para ayudarle a cuidar de su salud

TU FARMACIA TE INFORMA



ANSIOLÍTICOS E HIPNÓTICOS

Farmacia Molinero
C/ Fátima, 33
28943 Fuenlabrada
Tel.: 91 607 40 10
info@farmaciamolinerocom
www.farmaciamolinerocom

Ansiolíticos e Hipnóticos

Los **ANSIOLÍTICOS** son los fármacos que alivian, reducen o eliminan los signos y síntomas de la ansiedad. Los **HIPNÓTICOS** son los fármacos que se utilizan para el insomnio.

Las **benzodiacepinas** se utilizan para el tratamiento de la **ansiedad**, pánico, fobia, **insomnio**, agitación y algunas veces convulsiones. Tienen un efecto sedante marcado. Sólo tratan los síntomas, sin curar.



Deben utilizarse el menor tiempo posible, a la menor dosis eficaz y SIEMPRE BAJO PRESCRIPCIÓN MÉDICA.

Los tratamientos mayores de 3 meses deben ser revisados constantemente por el médico especialista.

Alprazolam (Trankimazin), **Bentacepam** (Tiadipona), **Bromacepam** (Lexatin), **Brotizolam** (Sintonal), **Clobazam** (Noiafren), **Clonacepam** (Rivotril), **Cloracepato** (Dorken, Tranxilium), **Clordiacepóxido** (Huberplex), **Clotiacepam** (Distensan), **Diacepam** (Aneurol, Ansium, Stesolid, Tropargal, Valium), **Flunitracepam** (Rohipnol), **Fluracepam** (Dormodor), **Halacepam** (Alapryl), **Ketazolam** (Marcen, Sedotime), **Loprazolam** (Somnovit), **Loracepam** (Donix, Idalprem, Orfidal), **Lormetacepam** ((Loramet, Noctamid), **Midazolam** (Dormicum), **Oxacepam** (Suxidina), **Quacepam** (Quiedorm), **Triazolam** (Halción).

Los anticonceptivos orales, antihistamínicos, fluoxetina, omeprazol y paracetamol pueden aumentar los efectos de las benzodiacepinas, por lo que hay que evitar tomarlos a la vez.



Los **análogos de las benzodiacepinas** se utilizan **para inducir el sueño**. Pueden producir cefaleas, mareos y vértigos.

Zaleplon (Sonata), reduce el período de conciliación del sueño, pero no aumenta la duración del mismo. Se puede tomar al acostarse o después de acostarse. Nunca se debe tomar una segunda dosis la misma noche.

Zolpidem (Dalparan, Stilnox). Debe tomarse justo antes de acostarse. No debe tomarse nunca con paroxetina, ya que puede producir alucinaciones.

Zopiclona (Datoan, Limovan, Siaten, Zopicalma). Se debe tomar en el momento de acostarse. No es recomendable tomar el sol cuando se toma zopiclona, ya que se puede producir fotosensibilidad

RECUERDE

Cuando tenga un problema de ansiedad, insomnio, depresión debe consultar siempre a un médico.



Las benzodiacepinas y sus análogos producen somnolencia y disminuyen la atención, por lo que hay que tener **cuidado cuando se va a conducir o trabajar con maquinaria peligrosa.**

Producen tolerancia: **si se toman mucho tiempo la ansiedad se controla poco o incluso se puede llegar a agravar.** También producen dependencia psicológica y física, por lo que la retirada debe hacerse de forma gradual.

Las embarazadas y madres lactantes no deben tomar estos medicamentos



Antes de tomar un medicamento de este tipo es aconsejable hacer tratamientos psicológicos con técnicas de relajación.

No tome nunca un hipnótico o sedante sin el control y asesoramiento del médico.

No tome nunca estos medicamentos con alcohol u otras drogas.

Los pacientes ancianos deben tener mucho cuidado ya que después de tomar estos medicamentos se produce aturdimiento que puede dar lugar a falta de coordinación y a caídas.

La **buspirona** (Buspar) se utiliza para la **ansiedad generalizada**. Su efecto tarda de 3 a 4 semanas en aparecer. No provoca dependencia física ni síndrome de retirada.

Los **antihistamínicos** se utilizan también **para el insomnio**, aunque su efecto es menor.

Difenhidramina (Soñodor) y **Doxilamina** (Dormidina). Deben tomarse media hora antes de acostarse.



Farmacia Molinero

Fátima, 33
28943 Fuenlabrada

Tel.: 91 607 40 10 · info@farmaciamolinero.com
www.farmaciamolinero.com