

# Depresores con Receta

## (Benzodiazepinas y medicamentos para dormir)

### ¿Qué son los depresores con receta?

- Los depresores con receta (también conocidos como sedantes o tranquilizantes) son medicamentos que ralentizan la actividad normal del cerebro. Incluyen:
  - Benzodiazepinas tales como diazepam (Valium), alprazolam (Xanax) y clonazepam (Klonopin).
  - Los medicamentos para dormir tales como zolpidem (Ambien), eszopiclona (Lunesta) y zaleplon (Sonata).
  - Barbitúricos tales como el fenobarbital (Luminal), pentobarbital (Nembutal) y el mefobarbital (Mebaral).
- Cuando se toman por prescripción médica (usualmente en píldoras o cápsulas), pueden ayudar al tratamiento de condiciones como insomnio, ansiedad y convulsiones. Sin embargo, si se usan mal, pueden llevar a consecuencias negativas graves para la salud.
- El mal uso de los depresores significa tomar un medicamento recetado a otra persona o tomar más cantidad (o con mayor frecuencia) que la recetada.

### Existen otros tratamientos para problemas del sueño, ansiedad y ataques de pánico aparte de los depresores con receta

- Los buenos hábitos del sueño (higiene del sueño), incluso reducir la cafeína, pueden ayudar a prescindir de medicamentos para el sueño ([https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/sleep\\_hygiene.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html)).
- La terapia cognitiva del comportamiento y antidepresores pueden ser más eficaces que las benzodiazepinas para el tratamiento de ataques de pánico y la ansiedad.

### Sugerencias para dejar de consumir

#### Cómo empezar

- Los individuos que han usado depresores por apenas 3-4 semanas pueden manifestar síndrome de abstinencia si suspenden el uso abruptamente.
- Reducir la dosis muy precipitadamente puede ser peligroso.
- Obtenga la ayuda de un médico para reducir su dosis de manera segura (lo cual se conoce como disminución progresiva).

#### Conozca sus alternativas

- **Tratamiento.** El tratamiento deberá incluir ayuda médica para disminuir y suspender el uso del medicamento y consejería de adicciones. El tratamiento puede ser de paciente recluido o ambulatorio.
- **Consejería.** Un método eficaz es la terapia cognitiva de comportamiento. Este tipo de terapia se enfoca en ayudar a cambiar la forma de pensar, expectativas y comportamientos y aumentar las aptitudes para enfrentar el estrés de la vida.
- **Grupos de apoyo y de recuperación** son importantes para que los individuos persistan en la recuperación.

### Riesgos del mal uso de depresores con receta

#### A corto plazo

- Sobredosis, lo que significa consumir más de un depresor que lo que el cuerpo puede manejar. Las señales de una sobredosis incluyen respiración lenta y superficial, ritmo cardíaco lento, confusión, somnolencia, dificultades para caminar y hablar y la pérdida del conocimiento.

#### A largo plazo

- Tolerancia, lo que significa que se necesitan más depresores para lograr la misma sensación y esto puede causar muchos efectos negativos (vea el dorso).
- Adicción, que es una enfermedad del cerebro que se manifiesta por el consumo compulsivo de la sustancia a pesar de las consecuencias perjudiciales.
- Síndrome de abstinencia, que se refiere a los síntomas que se experimentan cuando se suspende el consumo, e incluyen temblores, ritmo cardíaco acelerado, ansiedad, insomnio, alucinaciones y convulsiones. Puede causar la muerte.

### Combinación de depresores con receta con otras sustancias

- Si toma depresores con receta, evite los medicamentos para el dolor con receta (opioides), ciertos medicamentos para resfriados y alergias sin receta (antihistamínicos), alcohol y otros depresores porque estos pueden ocasionar una reducción grave del ritmo cardíaco y de la respiración y aumentan el riesgo de una sobredosis y de la muerte.
- No tome depresores con receta para tratar de contrarrestar los efectos de un estimulante.

### Depresores con receta y el embarazo

- El mal uso de depresores con receta durante el embarazo puede perjudicar la salud del bebé.
- Consulte a su médico si está embarazada o procurando quedar embarazada.

### No tome prestados los depresores con receta ni los comparta

- Tomar depresores con receta que no le han sido recetados a usted es peligroso y puede causar problemas de salud o empeorar los existentes.
- Las píldoras pueden verse iguales, pero pueden ser medicamentos diferentes, o tener concentraciones diferentes del medicamento en cada píldora.

#### Enlaces útiles

<https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-FFR2-2015/NSDUH-FFR2-2015.pdf>

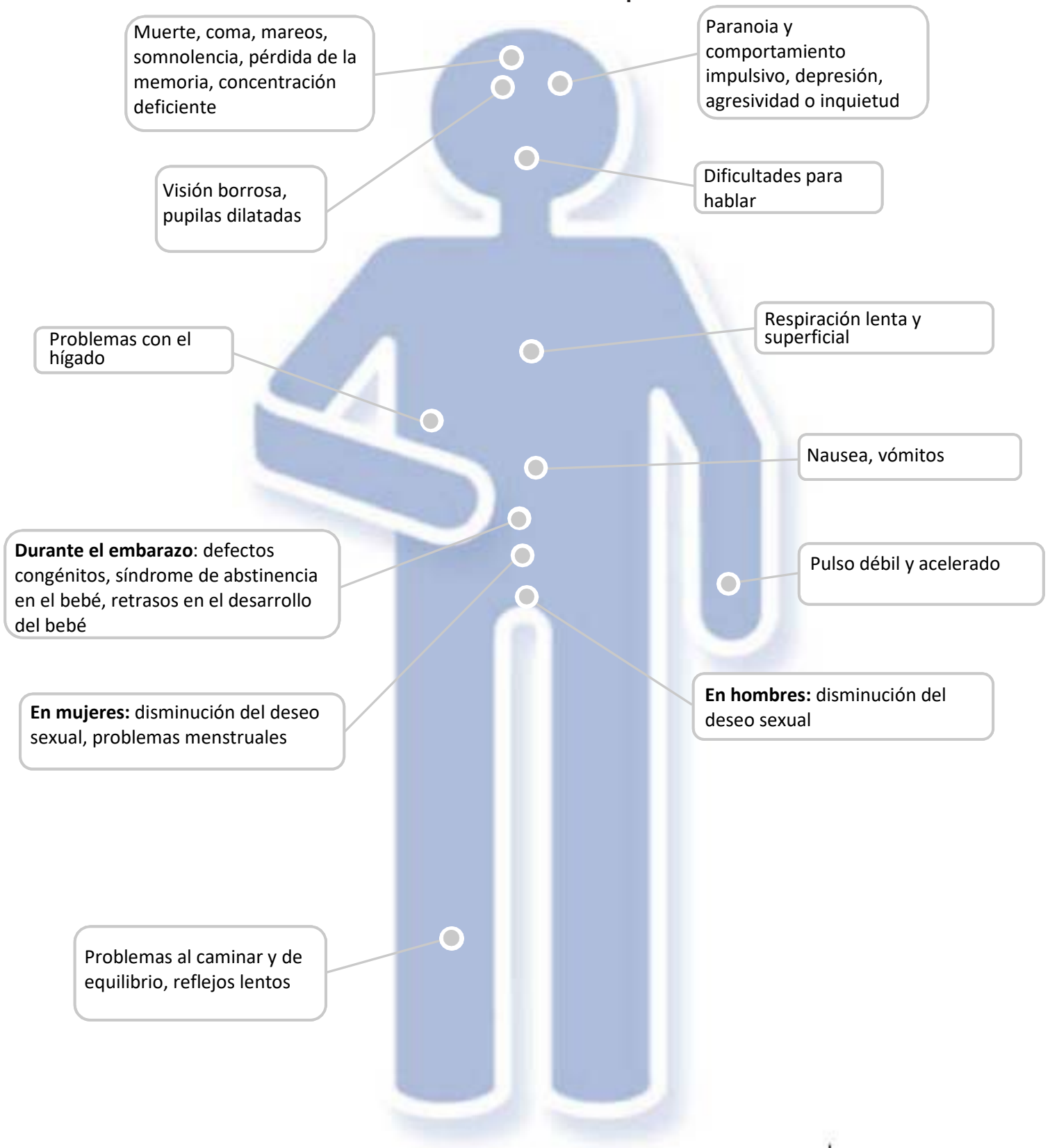
<https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/prescription-drugs/cns-depressants/what-are-cns-depressants>

Fuentes: Indiana University SBIRT@IU; NIDA, Facts on CNS Depressants; NIH, What are CNS depressants

# Depresores con Receta

## (Benzodiazepinas y medicamentos para dormir)

### Efectos sobre el Cuerpo



Mid-America (HHS Region 7)

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Esta obra recibe el apoyo de las subvenciones T1025355, T1026442 y T1024226 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental.



Visite [www.sbirt.care](http://www.sbirt.care) para más recursos.