



## DEJAR LAS PASTILLAS PARA DORMIR: SIN PRISA, PERO CON PAUTA



Las **pastillas para dormir** no son un tratamiento de por vida.

- Pueden crear **dependencia**.
- Además, aumentan el riesgo de sufrir caídas, accidentes e incluso pérdidas de memoria. Más en personas mayores.



Si llevas tiempo tomándolas, **plantéate dejarlas**. Por tu salud. Por tu bienestar.



Te puede parecer difícil pero **es posible**. Los profesionales sanitarios te pueden ayudar:

- **No las dejes de repente**. Es fundamental hacerlo de forma gradual.
- **Sin prisa pero con pauta**. Se aconseja ir reduciendo la dosis poco a poco, en un proceso que puede durar entre 10 y 24 semanas. Aquí tienes un **ejemplo de pauta**.
- De esta manera evitarás que el insomnio vuelva a aparecer.



Si necesitas algunos **hábitos que te ayuden a dormir mejor**, consulta la ficha i-botika “**Insomnio: que no te quite el sueño**”.

EJEMPLO DE PAUTA PARA LA RETIRADA DE LAS PASTILLAS PARA DORMIR							
»Te recomendamos que sigas esta pauta bajo la supervisión de un profesional sanitario«							
SEMANAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 y 2 Consentido	●	●	●	●	●	◐	●
3 y 4	●	◐	●	◐	●	◐	●
5 y 6	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
7 y 8	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
9 y 10	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
11 y 12	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
13 y 14	◐	◐	◐	◐	◐	○	◐
15 y 16	◐	○	◐	○	◐	○	◐
17 y 18	◐	○	○	◐	○	○	◐
19	○	○	○	◐	○	○	○
20	○	○	○	○	○	◐	○
21	○	○	○	○	○	○	◐
22	○	○	○	○	○	○	○

● Dosis entera ◐ Mitad de la dosis ◑ Un cuarto de la dosis ○ No tomar