



# Somníferos y calmantes

Evitar la adicción

Información,  
consejos y apoyo

Spanisch

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

## ¿Cuándo se recetan somníferos y calmantes?

Los somníferos y los calmantes se recetan – como indican sus nombres – para los trastornos del sueño y el nerviosismo o la ansiedad. Estos ayudan de forma rápida y pueden estar indicados por corto tiempo. Los somníferos y los calmantes de la familia de las benzodiacepinas y los medicamentos Z (ver el recuadro) son de prescripción médica obligatoria y solo pueden ser recetados por un médico o una médica.

## ¿Qué riesgos tienen?

Como todos los medicamentos, los somníferos y los calmantes también tienen efectos secundarios. Además, los medicamentos de la familia de las benzodiacepinas y los medicamentos Z (ver recuadro) pueden provocar adicción incluso en pocas semanas. A menudo, no se reconoce la adicción, tanto la física como la psíquica, y, por lo tanto, puede persistir durante muchos años. Mientras mayor sea la dosis y más tiempo se consuman estos medicamentos, más graves pueden ser sus consecuencias. Además, estos medicamentos no combaten las causas de los problemas, sino solo los síntomas. Por eso, no se deberían tomar por tiempo prolongado.

## Posibles peligros y consecuencias de la adicción

- Mayor peligro de accidente: en las personas mayores, una caída puede conducir a la pérdida de la independencia.
- Insensibilidad emocional
- Menor capacidad de concentración
- Abatimiento y capacidad de reacción reducida (peligro en el tráfico)

## Evitar la adicción: Lo que usted puede hacer

- Pregunte en su consulta o en la farmacia si el medicamento que le han recetado puede provocar adicción y qué puede hacer para evitar una adicción.
- Aténgase a la dosis y a la duración de la toma del medicamento.
- Infórmese sobre otras alternativas de tratamiento.

## Benzodiacepinas y medicamentos Z

Los somníferos y los calmantes de la familia de las benzodiacepinas y los medicamentos Z pueden provocar adicción. A continuación encontrará una selección de los medicamentos más recetados. Esta no es una lista completa de todos los productos que se venden en Suiza. (Los mismos medicamentos se venden en otros países con otros nombres comerciales.)

- **Calmantes** (familia de las benzodiacepinas): Anxiolit<sup>®</sup>, Demetrin<sup>®</sup>, Lexotanil<sup>®</sup>, Lorasifar<sup>®</sup>, Paceum<sup>®</sup>, Seresta<sup>®</sup>, Stesolid<sup>®</sup>, Temesta<sup>®</sup>, Tranxilium<sup>®</sup>, Urbanyl<sup>®</sup>, Valium<sup>®</sup> y Xanax<sup>®</sup>
- **Somníferos**  
Familia de las benzodiacepinas: Dalmadorm<sup>®</sup>, Dormicum<sup>®</sup>, Halcion<sup>®</sup>, Loramet<sup>®</sup>, Mogadon<sup>®</sup>, Noctamid<sup>®</sup>, Normison<sup>®</sup>, Rohypnol<sup>®</sup> y Somnium<sup>®</sup>  
Familia de los medicamentos Z: Stilnox<sup>®</sup> y Zolpidem<sup>®</sup>

## Alternativas de tratamiento

Hay una serie de especialistas e instituciones (ver al dorso: Tratar las causas) que le pueden brindar asesoramiento y ayuda. Los trastornos del sueño y el nerviosismo o la ansiedad pueden tener causas físicas o psíquicas. A menudo se trata de una combinación de ambos. Es importante aclarar las causas detalladamente. El asesoramiento psicológico y las terapias ayudan a tratar las causas psíquicas y a aprender a manejar de forma adecuada los trastornos del sueño y el nerviosismo o la ansiedad. El seguro médico asume los gastos de muchas de estas terapias. Los médicos y médicas, y farmacéuticos y farmacéuticas también pueden recetar medicamentos que no provocan adicción.

## Trastornos del sueño en edad avanzada

Con la edad, el sueño de la mayoría de las personas se vuelve más ligero y más interrumpido. Este cambio se puede contrarrestar con las siguientes medidas: Cuando uno se va a la cama, debería estar cansado. Es recomendable levantarse todos los días a la misma hora, de ser posible, y acostarse a la misma hora. El sueño perdido no se debería recuperar durante el día, pero una siestecita de 20 minutos después del almuerzo puede ayudar.

## Información sobre medicamentos

- Recibirá información competente de un médico o una médica, o de un farmacéutico o una farmacéutica.
- El prospecto del medicamento informa sobre un posible peligro de adicción, otros efectos secundarios y una posible interacción con el alcohol.
- Índice de todos los medicamentos autorizados en Suiza: «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», [www.compendium.ch](http://www.compendium.ch)

## Indicios de adicción: A lo que debería prestar atención

Si nota alguno de los indicios mencionados a continuación, debería acudir a un médico o una médica, o farmacéutico o farmacéutica.

- Fijación con un medicamento: ya no sale de la casa sin tabletas. Le parece inconcebible o hasta le causa ansiedad pensar en otras formas de ayuda, una reducción de la dosis o dejar de tomar el medicamento.
- Extensión de la toma del medicamento: por ejemplo, toma somníferos también durante el día contra el nerviosismo.
- Aumento de la dosis: toma más tabletas de las que le recetaron.
- Toma en secreto: toma las tabletas en secreto y oculta que busca otras fuentes adicionales de donde adquirirlas.

## ¿Qué puede hacer cuando sienta que depende de medicamentos?

Si cree que toma un medicamento desde hace demasiado tiempo, consulte a su médico o médica. Las benzodiacepinas y los medicamentos Z no se deben dejar de tomar de un día para otro después de haberlos tomado por un tiempo prolongado, sino poco a poco y bajo observación médica. Hay que reducir la dosis gradualmente hasta dejar el tomarlo. Si realmente sufre de adicción, una psicoterapia adicional puede facilitar la desintoxicación y ayudarlo a encontrar otras estrategias para superar sus problemas que no sean tomar medicamentos. Por ejemplo, determinadas terapias de conducta pueden mostrar resultados ya después de unas pocas sesiones. Aquí se abordan las formas de conducta que conducen por ejemplo a los trastornos del sueño y se aprende (de nuevo) a adoptar una conducta de sueño normal.

## Tratar las causas

### **Schlaflabor, Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich**

Análisis y tratamiento de los trastornos del sueño

Tel.: 044 255 22 21

[www.pneumologie.usz.ch/unser\\_angebot](http://www.pneumologie.usz.ch/unser_angebot) (Schlafmedizin)

### **Búsqueda de psicoterapeutas**

La Fédération der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) ofrece una búsqueda en línea de terapeutas. El seguro médico o un seguro complementario correspondiente asume los gastos de terapias de prescripción médica:

[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

La Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) ofrece una búsqueda en línea de psiquiatras:

[www.psychiatrie.ch/sgpp](http://www.psychiatrie.ch/sgpp)

## Tratar la adicción

### **Arud (centro de medicina de la adicción)**

Tel.: 058 360 50 00, [www.arud.ch](http://www.arud.ch)

### **Forel Klinik**

Tel.: 052 369 11 11, [www.forel-klinik.ch](http://www.forel-klinik.ch)

### **Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (IPW)**

Tel.: 052 224 33 33, [www.ipw.zh.ch](http://www.ipw.zh.ch)

### **Integrierte Suchthilfe Winterthur**

Tel.: 052 267 59 59, [www.sucht.winterthur.ch](http://www.sucht.winterthur.ch)

### **Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)**

Tel.: 044 384 21 11, [www.pukzh.ch](http://www.pukzh.ch)

---

## Asesoramiento en línea

En [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch) se asesora en línea a los afectados y a sus familiares sobre cuestiones relacionadas con la adicción.

## Otras preguntas

ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) – Aquí encontrará otras direcciones de oficinas de asesoramiento de adicción en su región dentro del cantón de Zúrich. Tel.: 044 271 87 23, [info@zfps.ch](mailto:info@zfps.ch), [www.zfps.ch](http://www.zfps.ch)

## Pedido

En [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) → [Publikationen](#) → [Informationsmaterial](#) puede descargar o pedir este y otros folletos.