

Zürcher Fachstelle zur Prävention des  
Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

**ZÜFAM**

Somníferos y tranquilizantes:  
**LOS RIESGOS**

Spanisch



Somníferos y tranquilizantes:

## LOS RIESGOS

Una de cada diez personas en Suiza toma regularmente medicamentos que pueden crear dependencia. Según cálculos cautelosos, hay 60'000 personas dependientes de pastillas, otras 170'000 corren gran riesgo de hacerse dependientes. Se consumen sobre todo somníferos, y tranquilizantes. Hay doble número de mujeres dependientes de las pastillas que hombres, especialmente mujeres en la segunda mitad de la vida. Como el tomar una pastilla es algo que se hace sin que se note a simple vista, no llama la atención en la sociedad el que se abuse de ellas. Después del tabaco y el alcohol, los dependientes de medicamentos forman el tercer grupo más grande.

### **Factores de riesgo para la dependencia**

En la vida de la mayoría de las mujeres hay situaciones críticas en las que la necesidad de apoyo es muy grande. Es especialmente frecuente en los así llamados cambios en la vida: el nacimiento de los hijos o el que estos se vayan de casa, el comienzo de la menopausia, la emigración, una separación, la jubilación o la muerte de la pareja son algunos ejemplos. También la pérdida del puesto de trabajo o un estrés diario continuo pueden llevar a una crisis – así como por la doble carga trabajo/familia o con motivo de la responsabilidad que se tiene cuando miembros de la familia necesitan nuestra atención.

El bienestar de una mujer se puede ver también disturbado por situaciones en la vida (p.ej. pobreza, bajo reconocimiento social, problemas en el trabajo, estatus inseguro de la estancia) o por pérdidas que no se han superado y antiguas vivencias traumáticas (p.ej. la experiencia de una violación en la niñez). Esto se puede expresar a nivel físico-espiritual por diversos disturbios, que se pueden resumir bajo la expresión disturbios del estado de salud ► [ver recuadro 1](#).

Somníferos, calmantes y tranquilizantes se ofrecen aquí como «ayuda inmediata»: Parece que estos hacen la vida más fácil y tienen el

efecto como de una cierta protección. Además, gracias a ellos, vuelve la energía vital. Estos medicamentos (que se les califica como «cambiantes del ánimo») tienen algo en común: Ayudan rápidamente contra los síntomas pero no contra las causas.

### **¡Atención al grupo de Benzodiazepin!**

Muy problemáticos son los somníferos y tranquilizantes que contienen Benzodiazepin («Benzos», ▶ ver recuadro 2). Estos forman parte de los fármacos psicológicos más recetados y utilizados por el momento ▶ ver recuadro 3. Como los Benzos se toleran bien y el tomarlos se integra sin dificultad y sin que se note en la vida diaria, existe el riesgo de acostumbrarse, lo que puede llevar a una dependencia. Medicamentos con un potencial alto de dependencia ▶ ver recuadro 4 sólo se consiguen en Suiza bajo prescripción médica. Todavía se recetan estas pastillas con demasiada frecuencia a mujeres que están en situaciones difíciles de la vida, y a menudo se informa mal sobre las consecuencias de una dependencia.

### **Dependencia y síntomas de abstinencia**

A menudo, las mujeres afectadas no se dan cuenta de su acostumbramiento/dependencia. Las siguientes señales de alarma indican un posible abuso de los medicamentos:

- Dependencia emocional del medicamento: La persona no sale ya de casa sin las pastillas, otras formas de ayuda son rechazadas y una reducción de la dosis o incluso el dejar el medicamento es impensable.
- Ampliación de la toma de los medicamentos: Los somníferos se toman por ejemplo durante el día también como tranquilizantes.
- Aumento de la dosis: Por regla general se toman más pastillas de las que receta el médico.
- Mantenerlo en secreto: Las pastillas se toman en parte de forma secreta y se oculta la búsqueda de otras fuentes.

Una toma a largo plazo de medicamentos puede tener consecuencias indeseadas:

- sensación de embotamiento
- peor capacidad de concentración
- agotamiento y disminución de la capacidad de reacción.

Cuando se deja un medicamento que se ha tomado de forma regular pueden aparecer síntomas de desintoxicación (temblores, escalofríos, intranquilidad, dificultad para dormir e incluso alucinaciones, miedos y ataques espasmódicos). Para evitar esto se aconseja en todo caso el dejarlos de forma paulatina, reduciendo la dosis de forma escalonada.

El dejar los medicamentos que contienen Benzodiazepin tiene que hacerse siempre bajo observación médica.

Fundamentalmente hay que seguir las indicaciones del médico. En caso de Benzodiazepin ¡evítase la repetición de la receta! ya que sólo en casos agudos de crisis es necesario y tiene sentido la toma – durante poco tiempo – de somníferos y tranquilizantes que contienen Benzodiazepin. El recetar estos medicamentos debería ir siempre acompañado de una conversación amplia sobre los riesgos de costumbre y de la dependencia así como de otras posibilidades de ayuda.

### **El pedir ayuda, no es una vergüenza**

El que no sabe cómo seguir adelante, ya no puede dormir porque, quizás, está sobrecargado, intenta sacar fuerza de voluntad y se empeña para poder solucionar los problemas presentes. De una enfermedad física no se avergüenza nadie pero un problema síquico a muchos les da vergüenza. El hablar con el compañero o con las amigas puede aliviar pero, a menudo, no es suficiente – es necesaria la ayuda de una persona preparada y especializada.

Se ofrecen las siguientes posibilidades:

### ⊕ **TERAPIA SICOLÓGICA:**

una/un terapeuta ayuda a comprender por qué una persona se encuentra así y piensa y actúa de esa manera.

#### **¿Quién paga?**

Los seguros de enfermedad pagan una terapia psicológica como apoyo básico, siempre que sea realizada por un/una psiquiatra o psicoterapeutas que trabajen en estrecha relación con médicos/as.

#### **¿Dónde se encuentra un/una terapeuta adecuado/a?**

- ▶ Psiquiatras (terapias que se ofrecen también en otras lenguas):  
En el cantón de Zúrich: [www.therapievermittlung.ch](http://www.therapievermittlung.ch)  
En Suiza: [www.psychiatrie.ch](http://www.psychiatrie.ch)
- ▶ SPV-Therapieplatzvermittlung (043 268 93 75):  
Ofrece gratuitamente direcciones de terapeutas que pertenecen a la Federación Suiza de Psicoterapeutas (SPV).
- ▶ Lista de direcciones de la FSP (031 388 88 00):  
Pone a disposición una lista de psicólogas y psicólogos que pertenecen a la Federación de Psicólogas y Psicólogos Suizos (FSP).

### ⊕ **CENTROS DE CONSEJERÍA PARA LA DROGADICCIÓN:**

Consejerías y centros de apoyo para personas con problemas de drogas ofrecen entrevistas individuales pero también de pareja o familiares.

#### **Direcciones de centros/consejerías para casos de drogadicción**

- ▶ Para el cantón de Zúrich:  
Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs (ZüFAM), 044 271 87 23, [www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch)
- ▶ Para todos los demás cantones: [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch)

### ⊕ **CONSULTORIOS EN GENERAL:**

Distintos consultorios pueden ofrecer apoyo, según el tipo de problemas que se planteen (p.ej. consultorio psicológico, consultorio para madres y padres, consultorio para inmigrantes).

### ⊕ **CLÍNICA ESPECIAL PARA MUJERES:**

La Forel Klinik dispone de un departamento específico para mujeres con dependencia de alcohol, de medicamentos y adictas al tabaco.

Forel Klinik, Abteilung Hirschen, Tösstalstrasse 65, 8488 Turbenthal, 052 396 28 00.

### **Informaciones sobre medicamentos**

- En [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch), la página web de la Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), bajo la rúbrica «Beratung und Hilfe → Sie fragen – wir antworten» se pueden hacer preguntas anónimas sobre lo relacionado con medicamentos.
- La Schweizerische Medikamenten-Informationsstelle (SMI) ofrece consejería e informaciones a pacientes. Teléfono de consultas 0900 573 554 (1.49 francos por minuto). [www.medi-info.ch](http://www.medi-info.ch).
- «Psychopharmaka, Informationen für einen selbstbestimmten Umgang», Andreas Knuf y Margret Osterfeld, editor: Pro Mente Sana, se pueden pedir a través de: [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch), 044 563 68 00.
- Lista de todos los medicamentos autorizados en Suiza «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», [www.kompendium.ch](http://www.kompendium.ch).

Quien se dirija a un médico/una médica o a un farmacéutico/una farmacéutica, no se debería avergonzar de hacer preguntas. También puede ser de utilidad el tener la opinión de un segundo médico.

### **Factores que protegen de una adicción**

Ciertas circunstancias de la vida así como la predisposición síquica pueden apoyar a las personas a superar situaciones difíciles en la vida y protegerlas de una dependencia de medicamentos.

Son estos por ejemplo factores como:

- Ambiente familiar y amistoso estable
- Contactos con amigos y vecinos
- Trabajo regular
- Seguridad financiera
- Tener el día estructurado
- Serles útil a los demás, sin sentir que se aprovechan de uno
- Conocer la lengua del país (protege del aislamiento social)
- Salud física
- Conocimientos de cómo se puede superar el estrés sin medicamentos
- Acceso a ofertas de informaciones y consultas.

Las siguientes condiciones síquicas pueden tener efecto de protección:

- Buen sentido de la autovaloración
- Capacidad para acceder a compromisos estables
- Soportar estrés y frustraciones y saber cómo superarlos
- Saber expresarse, así como saber aceptar los conflictos y saber solucionarlos
- Percibir las necesidades propias y saber reaccionar ante ellas
- Buena superación de las pérdidas personales.

## RECUADRO 1

### **Síntomas que pueden indicar un disturbio del estado de salud pero también una depresión o un estado de angustia:**

- Cansancio general
- Falta de energía
- Disturbios en el sueño
- Frecuentes dolores de cabeza y de espalda
- Palpitaciones cardiacas
- Abatimiento
- Mareos
- Disturbios en la digestión
- Miedos múltiples
- Sensación de inseguridad
- Excitación interna
- Sensibilidad exagerada
- Agresividad
- Retroceso social
- Sensación continua de sobrecarga

## RECUADRO 2

### Benzodiazepin

lo contienen medicamentos bajo prescripción médica, y se recetan para tratamientos cortos de tensión, excitación y situaciones de angustia así como disturbios sicosomáticos. Actúa eliminando el miedo, tranquilizando, calmando la excitación y la agresión así como favoreciendo el sueño.

Benzodiazepin contiene un potencial considerable de dependencia física y también síquica.

Una habituación ya es posible a partir de dos o tres semanas. La dependencia no se reconoce como tal y dura muchos años.

Según la dosis y la sensibilidad pueden aparecer síntomas como cansancio, dolores de cabeza, abatimiento, debilidad muscular, amodorramiento y sensación de mareo.

Al dejar el Benzodiazepin aparecen fuertes síntomas de desintoxicación, según la edad, la dosis y, sobre todo, según el tiempo que se haya estado tomándolo. Por eso hay que dejarlo bajo vigilancia médica.

**RECUADRO 3**

## Sicofármacos

es la expresión para medicamentos que se recetan para afecciones síquicas/emocionales. Hacen efecto en ciertos desarrollos químicos en el cerebro e influyen y cambian la percepción, el pensar, el sentir, las emociones y el comportamiento. A estos medicamentos síquicos pertenecen: Benzodiazepin, antidepresivos, Neuroléptica y estabilizadores del ánimo.

Como alternativa a Benzodiazepin se pueden dar antidepresivos, en raras ocasiones también Neuroléptica. Estos no tienen ningún potencial de dependencia, aunque sólo se deberían tomar acompañados de una terapia psicológica.

**RECUADRO 4<sup>1</sup>**

## Aquí existe potencial de dependencia

- Tranquilizantes con la sustancia Benzodiazepin.  
Entre ellos están: Anxiolit®, Demetrin®, Lexotanil®, Lorasifar®, Pacement®, Seresta®, Stesolid®, Temesta®, Tranxilium®, Urbanyl®, Valium®, Xanax®.
- Somníferos con la sustancia Benzodiazepin.  
Entre ellos están: Dalmadorm®, Dormicum®, Halcion®, Loramet®, Mogadon®, Noctamid®, Normison®, Rohypnol®, Somnium®.

La dependencia de Benzodiazepin se puede desarrollar aunque la dosis siga siendo baja.

Stilnox® no es un Benzodiazepin pero tiene igualmente un potencial de dependencia.

**Alternativas sin potencial de dependencia**

- Antidepresivos que se recetan con frecuencia son: Citalopram (Seropram®), Paroxetin (p.ej. Deroxat®), Fluoxetin (p.ej. Fluctine®, Fluocim®), Mirtazepin (Remeron®), Trimipramin (p.ej. Surmontil®, Trimin®), Mianserin (p.ej. Tolvon®).
- Truxal®: Medicamento para el tratamiento de enfermedades síquicas (el así llamado Neuroléptica)
- Plantas medicinales: p.ej. valeriana y lúpulo.

<sup>1</sup> No se trata de una enumeración completa de todos los remedios tranquilizantes y somníferos, sino de una selección de los que se recetan con más frecuencia en Suiza.

Mit finanzieller Unterstützung von:

- Amt für Gesundheit Fürstentum Liechtenstein
- Amt für Gesundheit und Soziales Kanton Schwyz
- AVINA STIFTUNG Hurden
- Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden
- Département de la santé et de l'action sociale du canton de Vaud
- Direktion für Gesundheit und Soziales, Kanton Fribourg
- Ernst Göhner Stiftung Zug
- Fachstelle für Integration der Stadt Winterthur
- Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern
- Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen
- Gesundheitsamt des Kantons Zug
- Integrationsförderung der Stadt Zürich
- Kantonsärztlicher Dienst Kanton Thurgau
- Lotteriefonds Basel-Landschaft
- migesplus Schweizerisches Rotes Kreuz
- Migros-Kulturprozent
- pharmaSuisse, Schweizerischer Apothekerverband
- Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich



Zu diesem Thema ist auch der Film «Benzo&Co.: Vom Umgang mit Medikamenten.» in folgenden Sprachen erhältlich: Schweizerdeutsch, Hochdeutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Persisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch. Zu beziehen bei der ZüFAM.

#### IMPRESSUM

Herausgeberin: ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs, in Zusammenarbeit mit FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung. Lektorat: Ines Flück Zaugg, sprachart, Wettingen. Gestaltung: Andrea Birkhofer, Rotwand Ateliers, Zürich. Druck: Künzle Druck, Zürich. Bezugsadresse: ZüFAM, [info@zuefam.ch](mailto:info@zuefam.ch) oder 044 271 87 23. Publikation: Juni 2008. In folgenden Sprachen erhältlich: Deutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch.

Übersetzung: Francisca Oliver



**Zürcher Fachstelle zur  
Prävention des  
Alkohol- und Medikamenten-  
Missbrauchs**

Langstrasse 229, Postfach  
CH-8031 Zürich  
Telefon 044 271 87 23  
Fax 044 271 85 74  
info@zuefam.ch  
www.zuefam.ch

In Zusammenarbeit mit:



Finanzielle Unterstützung der Übersetzungen:

