



# Benzodiacepinas (Benzos)

## Seguridad y riesgos de estos medicamentos

Presentado por la comisión de expertos de PDATF Healthcare

### ¿Qué son las benzodiacepinas?

Las benzodiacepinas, también denominadas "benzos", son un tipo de sedante que se utiliza para tratar una variedad de trastornos y para procedimientos médicos. Estos medicamentos son altamente adictivos y deben usarse solo a corto plazo y de acuerdo a las indicaciones de un doctor.

Los efectos de las benzodiacepinas se pueden sentir en una hora y puede durar desde algunas horas a varios días dependiendo del tipo de benzodiacepina (de acción corta, intermedia o larga).

#### Seguridad

Es necesario extremar las precauciones al tomar las benzodiacepinas porque pueden causar sueño y afectar a su concentración. Estos efectos pueden prolongarse hasta el día siguiente.

- Evite el alcohol mientras esté tomando benzodiacepinas.

- Las benzodiacepinas pueden **afectar a su concentración y capacidad de manejar**, lo cual puede suponer un riesgo para usted y para los demás.

- Los otros medicamentos que toma pueden empeorar los síntomas de somnolencia y de alteración de la concentración.

- Las benzodiacepinas también pueden causar debilidad muscular, lo que implica un mayor riesgo de caídas.

#### Benzodiacepinas comunes

Valium (diazepam)  
Xanax (alprazolam)  
Klonopin (clonazepam)  
Ativan (Lorazepam)

#### Preguntas para su proveedor

¿Hay alguna comida o bebida que tenga que evitar?

- ¿Cómo interactuará este medicamento con mis otras recetas?

- ¿Puedo tomar este medicamento con mis vitaminas y suplementos a base de hierbas?

- ¿Cuánto tiempo tendré que tomar el medicamento?

- ¿Hay algún efecto secundario al suspender el medicamento?

- ¿Volverán los síntomas cuando deje de tomar el medicamento?

- ¿Cómo ayudará el medicamento a mejorar mis síntomas?

### Las benzos son adictivas

El uso a largo plazo de benzodiacepinas puede ser física y psicológicamente adictivo, de una manera similar al de los opioides (por ejemplo: Oxycontin, Vicodin, etc.) y los cannabinoides (por ejemplo: marihuana), de acuerdo con los estudios realizados por el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas.

Por lo general, las benzos no se recomiendan para tomarse a largo plazo. Hable con su doctor.



# Riesgos y efectos secundarios de las benzodiazepinas



## ¿Cuáles son los riesgos?

Si se usan tal y como las recetó y recomendó un doctor, las benzodiazepinas son medicamentos eficaces. Sin embargo, existen riesgos y efectos secundarios, especialmente si no se utilizan correctamente, o si se utilizan durante varias semanas consecutivas. El uso a largo plazo puede llevar a la dependencia y a un trastorno por el consumo de sustancias.

### Riesgos

Dependencia	Alteración del juicio
Visión borrosa	Pérdida de memoria
Depresión	Confusión
Falta de motivación	Somnolencia
Irritabilidad	Dificultad para dormir o sueños perturbadores
Agresión	Dificultad para respirar
Delirio	Síndrome de abstinencia (que puede resultar en convulsiones y la muerte si no se trata correctamente)
Disfunción sexual	
Alucinaciones perceptivas	
Impulsividad	

### Dependencia y síndrome de abstinencia

Cuando se los receta un doctor, estos medicamentos son útiles a corto plazo. Puede producirse una dependencia física si se usan a diario y a largo plazo.

Los síntomas físicos de la dependencia incluyen la necesidad de una dosis más alta o antes de lo indicado para lograr los mismos resultados, y síntomas de abstinencia incómodos cuando no se toma o se salta una dosis.

El síndrome de abstinencia provocado por las benzodiazepinas puede ser especialmente peligroso y puede llegar a ser mortal. Hable con su proveedor cuando deje de tomarlas.

La probabilidad de una sobredosis aumenta si las benzodiazepinas se toman con otros depresores como el alcohol, los opiáceos (por ejemplo, Vicodin, Percocet) o la heroína.

### Eliminación y almacenamiento correctos

No comparta sus medicamentos recetados con nadie. Es ilegal y no es seguro.

Guarde bajo llave todos los medicamentos o manténgalos alejados de otras personas, incluidos los niños y las mascotas, que pueden tratar de tomarlos por accidente o a propósito.

Encuentre su contenedor para la eliminación de medicamentos más cercano: <https://bit.ly/34lwGF6>

### Recursos



Para más información y ayuda, llame al 2 -1-1

**Línea de acceso y crisis: (888) 724-7240**

**o visite [UP2SD.org](http://UP2SD.org)**

Obtenga más información sobre la comisión de expertos sobre el abuso de medicamentos recetados en [SDPDATF.org](http://SDPDATF.org)