

TRANQUI CON LAS TRANKIS (LAS PASTILLAS BENZOS)

A largo plazo el trastorno de ansiedad muchas veces provoca aislamiento, desesperanza, depresión, baja el rendimiento y facilita que nos pasemos

Algunas de las pastillas que disminuyen la ansiedad y tranquilizan son de la familia de las benzodiacepinas (benzos). Entre ellas están el trankimazin® (principio activo alprazolam), el tranxilium® (p.a. clorazepato dipotásico) o el valium® (p.a. diazepam).



¿TIENES?

¿ROSAS O
BLANCAS?

DAME 2
BLANCAS.
AYER NO TOMÉ
LA METADONA
Y VOY DE
MONO...

CAS

Se metabolizan (se "digieren") en el hígado. Cuando tenemos el hígado ya tocado no las puede metabolizar bien, se acumulan y sedan más. En algún caso un consumo alto ha provocado una inflamación del hígado (hepatitis tóxica). También puede causar una inflamación un virus -hepatitis vírica- o demasiado alcohol -hepatitis alcohólica.

+ info en Tu hígado y las hepatitis (el A,B,C)

<http://asaupam.info/hepatitis.pdf>

Si padecemos alteraciones en los pulmones, riñones o hígado, como hay más riesgos tenemos que comunicárselo a nuestro médico.

5.10

CON LAS
PASTILLAS
¿SE GANA O SE
PIERDE?



NO PUEDO
DORMIR, A
VER SI TENGO
ALGUNA EN EL
CAJÓN.



NO HAY.
LLAMARÉ AL
COLEGA QUE
ME DEBE
ALGUNAS.



TIENE EL
MÓVIL
APAGADO. SI
NO HUBIERA
VENDIDO LAS
MIAS...

Las benzos nos pueden ser útiles para disminuir la ansiedad -ansiolíticas-, para dormir -sedantes e hipnóticas-, para prevenir o frenar ataques epilépticos y convulsiones -anticonvulsivos-, y como relajante muscular -miorelajantes.

Crean tolerancia (menos efecto a igual consumo) y pueden crear dependencia. Además, nosotros lo tenemos más fácil para engancharnos que otras personas.

Su efecto sedante (sobre todo al principio del tratamiento) hace que pueda ser peligroso conducir o trabajar en algo en donde no se puede estar demasiado relajado o con sueño (en una obra, con maquinaria...).

Si nos recetan benzos es porque las necesitamos. Aunque pueden tener algunas consecuencias negativas (efectos secundarios físicos y psíquicos), si seguimos la pauta del médico saldremos ganando.

Cuando las tomamos por nuestra cuenta es fácil que tengamos nuevos problemas. La causa más frecuente de intoxicación por medicamentos es por las benzos. Además, están presentes en muchas sobredosis por opiáceos (heroína, metadona,...).

PLANTEÁTELO

VENDIENDO LAS PASTILLAS QUE SE NECESITAN, EL VENDEDOR PASARÁ A SER UN COMPRADOR.
¿VALE LA PENA CORRER TODOS LOS RIESGOS DE LA VENTA PARA LUEGO TEMER QUE COMPRAR Y PERDER LO POCO QUE SE HA GANADO?

¿MÁS PROBLEMAS
CON LA POLI?

SI LLEVO LA
MEDICACIÓN DONDE
HAY TRAPICHEO,
ME LA PUEDEN
REQUISAR Y
PONERME UNA
MULTA.



Si vendemos medicación, al final cuando nos quedemos sin, tendremos que comprar en la calle para mantener el propio tratamiento. Para nuestra salud y para regular la medicación, nos irá bien tomarla siguiendo el orden y la cantidad recetada.

Hay tres formas de vender pastillas: la legal (las farmacias), la ilegal discreta de la calle (sólo se entera quien vende y quien compra) y la ilegal que da el cante (en plazas donde hay familias y niños, cerca de la puerta de un CAS...).

La venta de benzos es ilegal aunque hayamos obtenido con receta. Falsificar recetas también lo es. El hecho de que un día la poli haga la vista gorda, no quiere decir que no vaya a actuar en otra ocasión. Si vendemos a menores de edad, las consecuencias penales serán más graves.

Vender o dar pastillas en la vía pública, además de que nos requisen la medicación, nos puede comportar:

- Una acción policial.
- Una denuncia por delito contra la salud pública (que puede acabar en una condena y en prisión)
- Una sanción administrativa (multa)

Además, en caso de que queramos cambiar de vida y alejarnos de las drogas, seguro que no nos ayuda movernos en el ambiente tóxico donde se mueven pastillas.

A VER...
DOCUMENTACIÓN.



PLANTÉATELO

VENDER EN UN SITIO O DE FORMA QUE TODO EL MUNDO SE DÉ CUENTA, TIENE CONSECUENCIAS PARA TODOS.
¿VALE LA PENA CREAR MAL AMBIENTE EN EL VECINDARIO, EN VEZ DE DAR UNA BUENA IMAGEN DE NUESTRO COLECTIVO?

W.T.U

¿CONSUMIENDO DE TODO Y DEMASIADO?



Mucha cantidad de alcohol puede aumentar el efecto de las benzos (las pastillas no se metabolizan bien) y sus consecuencias tóxicas.

Las benzos en dosis pautadas bajan la agresividad. No obstante con consumos altos a algunas personas les pasa lo contrario y se vuelven más agresivas (por esto es importante llevar un control sanitario). Mezclarlas con alcohol nos hace estar más violentos.

Aunque no lo parezca, el alcohol es un sedante. Mezclando las benzos con él o con otros medicamentos sedantes (antipsicóticos, hipnóticos, ansiolíticos, antidepresivos, analgésicos narcóticos, y otros) podemos ir muy pasados.

La mayoría de nosotros tenemos el hígado tocado y tomamos diferentes tratamientos que lo pueden dañar un poco o pedirle que trabaje mucho (para el VIH, la hepatitis C, para nuestra salud mental, la metadona...). No le demos más caña con alcohol que es lo que más le perjudica.



Si tomamos benzos, tenemos que ir con cuidado con la metadona y el alcohol, ya que tenemos más riesgo de tener una sobredosis (depresión respiratoria, bajada de tensión y coma). El alcohol también potencia el efecto sedante de metadona.



Los efectos de las pastillas duran menos que los de la metadona. Cuando ya no notamos las pastillas, podemos tener la sensación (desagradable) de que la metadona nos hace menos efecto. Y no es así; sólo nos lo parece porque antes estábamos más colocados.

PLANTÉATELO

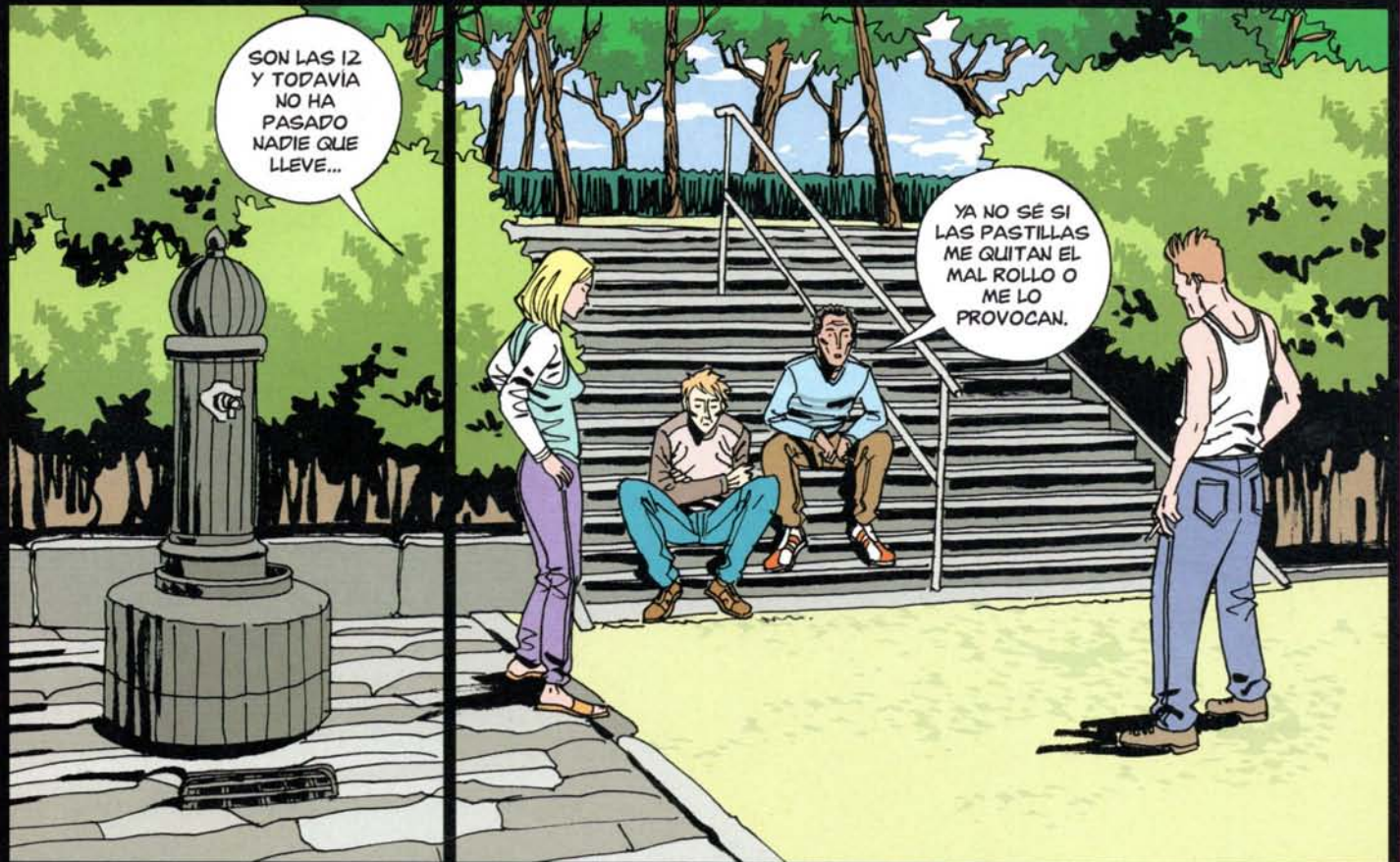
SI VAMOS MUY COLOCADOS DAMOS MUY MALA IMAGEN (A LA FAMILIA, EN UN POSIBLE TRABAJO, EN LA PLAZA DEL BARRIO A LOS VECINOS) Y ADEMÁS PODEMOS TENER UNA SOBREDOSIS POR MEZCLAR DIFERENTES SUSTANCIAS. ¿VALE LA PENA QUE SE NOS VEA ASÍ?

Stu

¿MEDICARNOS POR NUESTRA CUENTA?

Sabemos muchas cosas, pero no tenemos los conocimientos médicos necesarios para saber qué medicación nos conviene y en qué cantidad.

Tenemos que tomar las pastillas según la pauta médica y no según cómo nos encontramos. Si no controlamos nuestro estado de ánimo, tenemos que hablar con nuestro médico por si nos tiene que cambiar el tratamiento.



SON LAS 12 Y TODAVIA NO HA PASADO NADIE QUE LLEVE...

YA NO SÉ SI LAS PASTILLAS ME QUITAN EL MAL ROLLO O ME LO PROVOCAN.

Los efectos máximos de las benzos (su concentración máxima en sangre) suelen ser sobre la hora, aunque en algunos casos se absorben más rápido (como el diazepam) o tarda algo más (como el alprazolam -trankimazin®). Con el estómago vacío hacen efecto antes.

Si nos medicamos nosotros mismos con benzos, es fácil que nos salga el tiro por la culata y:

- No podamos dormir y cambiemos el ritmo de sueño y vigilia.
- Que nos dejen de hacer efecto unas pastillas que necesitamos.
- Perder la conciencia y pagarlo caro (meternos en una bulla en la plaza, realizar un robo o atraco cuando ya no vamos de eso...).
- Acabar con problemas psíquicos y físicos.



PLANTÉATELO

CUANDO NOS HEMOS PLANTEADO DEJAR LA HEROÍNA O LA COCAÍNA HA SIDO PARA VIVIR MEJOR PERO, SI NO VAMOS CON CUIDADO, PODEMOS ENGANCHARNOS A LAS BENZOS.

¿VALE LA PENA QUE UNAS PASTILLAS CREADAS PARA AYUDARNOS, NOS ACABEN CREAMDO TODO TIPO DE PROBLEMAS POR TOMARLAS MAL?

Wutu

¿LAS TETANIAS TIENEN RELACIÓN CON LAS PASTILLAS?

Con dosis altas se puede tener dependencia física a las pastillas en un mes! El síndrome de abstinencia a las benzos tiene síntomas físicos y psíquicos. Los más frecuentes son: ansiedad, insomnio, dolor de cabeza, tensión e intranquilidad, irritación y cansancio, temblores y en ocasiones espasmos musculares (lo que conocemos como tetania).

Cuando hemos acostumbrado al cuerpo a un consumo alto de benzos y le falta el fármaco, puede responder con un ataque parecido al epiléptico, porque también hay temblores y espasmos. Aunque no es tan grave ni se pierde la conciencia.



Si queremos rebajar la dosis, para evitar el mono tenemos que ir reduciendo el consumo poco a poco. Sobre todo: ¡bruscamente o de golpe, no! Lo mejor es que la marque un médico experto en drogodependencias.

Cuando alguien tiene un ataque (tiene una tetania) estará consciente. Hay que tranquilizarlo y evitar que se haga daño: tenemos que sujetarlo sin apretar demasiado y evitar que se muerda la lengua. Para evitarlo podemos ponerle algo entre los dientes, asegurándonos que la lengua no se quede atrás y le impida respirar.

Si pasa procuremos que reciba ayuda de algún profesional sanitario.

LA CARTERA EN LA BOCA PARA QUE NO SE MUERDA LA LENGUA.

SUJETALO, QUE NO SE DÉ UN GOLPE.

ESTO ES DE LAS PASTILLAS ...



PLANTÉATELO

CUANDO SE TOMAN MUCHAS PASTILLAS Y SE ABANDONAN DE GOLPE SIN CONSULTARLO CON EL ESPECIALISTA, ES FÁCIL TENER ESTA CRISIS.

¿VALE LA PENA PASARLO TAN MAL (NOSOTROS Y QUIEN ESTÁ A NUESTRO LADO) CUANDO LO QUE QUEREMOS ES MEJORAR LA SALUD?

5-tu

¿CÓMO DEJAR LAS PASTILLAS?

Las benzos enganchan psíquica y físicamente. Cuando se dejan puede haber síntomas psicológicos (como ansiedad o irritabilidad) y físicos (como temblores, palpitaciones o vértigo). Los síntomas pueden ser leves (la mayoría de las veces) o graves. El síndrome de abstinencia, aunque no siempre se tiene, puede comportarnos problemas médicos que necesiten hospitalización.



Hay dependencia cuando:

Se usan de forma prolongada, no se puede dejar de tomarlas, se aumenta la cantidad, se tienen problemas asociados -pérdida de memoria, conflictos familiares, etc.-aparece el síndrome de abstinencia y/o se usan para pasar el síndrome de abstinencia.

Muchos necesitaremos ayuda profesional para dejar esta dependencia. Normalmente tendremos suficiente con un seguimiento ambulatorio. Pero quizás necesitaremos estar un tiempo en una Unidad hospitalaria de desintoxicación (sobre todo en la última etapa).

SI, SI, YO SOY LA EDUCADORA.

PUES A VER QUÉ PUEDO HACER, PORQUE LAS PASTILLAS ME ESTÁN MACHACANDO.



YO NO QUIERO NI VERLAS. CUANDO TOMABA ESTABA PEOR QUE CUANDO ESTABA EN LA CALLE.



Ahora hay unos fármacos nuevos que no son benzos y se usan como tratamiento para la dependencia a las drogas, la ansiedad y el estado de humor. Podemos consultar a nuestro médico si nos pueden ir bien.

PLANTÉATELO

SABEMOS POR OTRAS VECES QUE DEJAR UNA DROGA ES DIFÍCIL, PERO TAMBIÉN QUE LUEGO NADIE SE ARREPIENTE.

¿VALE LA PENA PASAR MAL UN TIEMPO, PARA SER MÁS LIBRES Y ENCONTRARNOS MUCHO MEJOR?

NUESTRA SALUD NO SÓLO DEPENDE DE NOSOTROS



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

líniaverda

934120412

SANITAT RESPON

902111444

URGENCIAS SANITARIAS

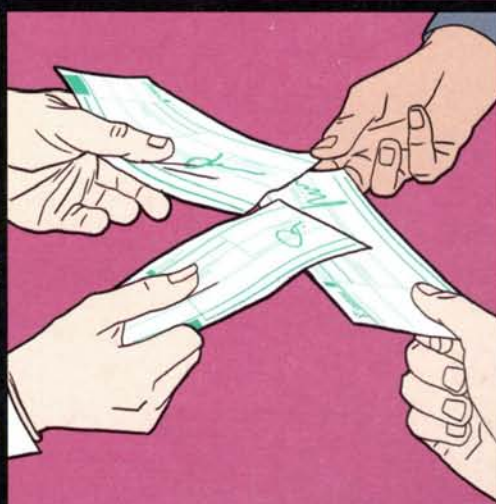
061

EMERGENCIAS

112



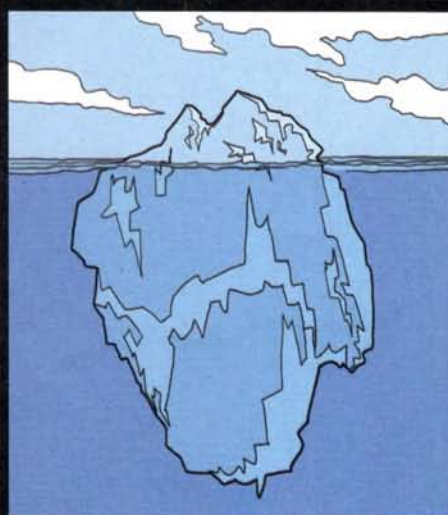
Las benzos se están recetando con demasiada facilidad.
¿Se seguirá permitiendo que estas pastillas se muevan por demasiadas manos?



Hay muchos servicios sanitarios implicados en nuestro tratamiento (CAS, centro de atención primaria, hospitales, centros de salud mental...)
¿Cuándo habrá una buena coordinación entre los recursos que las prescriben?



Las benzos están entre las drogas legales más vendidas y entre las que más ganancias generan.
¿A quién beneficia alargar y cronificar estos tratamientos?



Tapar un problema con fármacos sedantes, es como poner una tiritita a una herida profunda.
¿Cuándo se abordarán nuestros problemas desde su raíz?



La adicción a las benzos -y a las otras drogas- es una enfermedad, no un delito.
¿Seguirán dedicándose tantos recursos a la represión y tan pocos a la prevención y atención sociosanitaria?

asaupam

colabora:



PLANTÉATELO

NUESTRA SALUD ES IMPORTANTE PERO TAMBIÉN LO ES LA DE NUESTRO COLECTIVO Y NUESTRA COMUNIDAD.
¿VALE LA PENA DEDICAR ENERGÍA Y ESFUERZO A INTERVENIR EN LAS CAUSAS QUE GENERAN NUESTROS PROBLEMAS CON LAS PASTILLAS?

S.T.U.