




## LO EGITEKO PILULAK NOLA UTZI: POLIKI, BAINA PAUSOKA


 **Lo egiteko pilulak ez dira bizitza osorako tratamendua.**

- Mendekotasuna sor dezakete.
- Gainera, erorikoak, istripuak eta oroimen-galerak izateko arriskua areagotzen dute; adinekoetan, bereziki.

 Aspalditik hartzen ari bazara, **uzteko momentua izan liteke.** Zure osasunagatik. Zure ongizateagatik.

 Zaila iruditu arren, **posiblea da.** Osasun-profesionalen laguntzarekin, nahi baduzu:

- **Ez utzi bat-batean;** pixkanaka-pixkanaka baizik.
- **Poliki baina pausoka egin behar da.** **Jarraibide baten arabera.** Dosia apurka apurka joan behar da gutxitzen; 10-24 aste iraun dezakeen prozesua izan ohi da. **Hemen duzu adibide bat.**
- Horrela, ez duzu berriz insomniorik izango.

 **Hobeto lo egiten lagunduko dizkizuten ohiturak eskuragarri dauzkazu i-botikaren “Insomnia amesgaizto bihur ez dadin” izeneko fitxan.**

LO EGITEKO PILULAK UZTEKO JARRAIBIDE-EREDUA

>Jarraibide hauek osasun-profesional baten laguntzaz betetzea gomendatzen dizugu <

ASTEAK	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
1 eta 2 Hasierak	●	●	●	●	●	◐	●
3 eta 4	●	◐	●	◐	●	◐	●
5 eta 6	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
7 eta 8	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
9 eta 10	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
11 eta 12	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
13 eta 14	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
15 eta 16	◐	○	◐	○	◐	○	◐
17 eta 18	◐	○	○	◐	○	○	◐
19	○	○	○	◐	○	○	○
20	○	○	○	○	○	◐	○
21	○	○	○	○	○	○	◐
22	○	○	○	○	○	○	○

● Dosia osia ◐ Dosia erdia ◐ Dosia laurdena ○ Ez hartu



## 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 Consuego	●	●	●	●	●	◐	●
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