



## 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	○	○	○	○	○	○	○

● Dosi osoa ◐ Dosi erdia ◐ Dosi 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 Consuegro	●	●	●	●	●	◐	●
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