

# Una pastilla no sustituye a.....



## PIENSA



Orfidal, Tranxilium, Lexatin, Valium, Trankimazin, Lorazepam, Alprazolam, Diazepam... Son nombres de medicamentos hipnosedantes muy comunes, que podemos encontrar en casi cualquier botiquín casero indicados, en algunas ocasiones, en el tratamiento de los síntomas de estrés, ansiedad e insomnio.

Son medicamentos seguros pero que bajo ningún concepto deben ser administrados sin supervisión médica.

Estos medicamentos implican riesgos importantes por lo que requieren SIEMPRE de receta médica para ser dispensados en las farmacias.

¿Tomo otra dosis de un medicamento hipnosedante antes de tiempo (prescrito por mi médico) porque de lo contrario sufriría malestar?

¿A veces las uso sin receta médica?  
¿Me automedico?

- Eso es absolutamente falso para mí
- Eso es falso para mí
- Eso es en parte cierto, en parte falso para mí
- Eso es cierto para mí
- Eso es totalmente cierto para mí

Esta es una pregunta adaptada del test de adicción Bendep-SRQ (Benzodiazepine Dependence Self-Report Questionnaire). Es un test que sirve para valorar tu grado de dependencia a las benzodiacepinas.

Si deseas realizar el test Bendep-SRQ

SCAN ME



## ME PREOCUPA



¿Conoces a alguien que use hipnosedantes sin que sean recetados por su médico? ¿o que los tome sin seguir las dosis prescritas?



Fuente: Factoria Aldo Cruz

*"Delicioso amor propio en pastillas"*

¿Qué actitudes y conductas en referencia al consumo de hipnosedantes sin receta medica **veo** y me preocupa en las personas que quiero cercanas a mí?

¿Qué **pienso** sobre ello?

¿Qué **siento**?

## JUEGA



PROPUESTA ACTIVA EN SALUD, ¿CUENTO CONTIGO?

Agradecemos tu participación anónima.

Tus propuestas nos ayudan a **construir salud**.

Edad:                      Género:

Para mejorar nuestra salud en referencia a la automedicación ¿Qué conducta concreta puedo hacer?.

¿Qué mensaje le voy a dar a la persona que quiero, educo o cuido si usa medicamentos sin receta medicamentos hipnosedantes sin receta médica? ?.

# GANAR GANAR

## Una pastilla no sustituye a...



Este video nos invita a reflexionar sobre el valor de las relaciones interpersonales y cómo estas pueden influir en nuestro bienestar emocional y físico.

**¿En tu día a día qué cosas no pueden ser sustituidas por una pastilla?**

SCAN ME



Cuando estamos pasando por un momento difícil o nos encontramos en situaciones de estrés o ansiedad, es importante no descuidar nuestro bienestar emocional y recordar la importancia de las relaciones interpersonales. Un beso, un abrazo o una palabra de aliento de alguien cercano pueden tener un impacto muy positivo en nuestra salud emocional y física.

Las relaciones interpersonales nos permiten compartir nuestros sentimientos y emociones, nos ofrecen apoyo y nos ayudan a sentirnos acompañados en momentos de dificultad. Además, el contacto físico, como los abrazos, pueden reducir el estrés y la ansiedad, disminuir la presión arterial y mejorar nuestra salud en general.



**TENEMOS MUCHO QUE GANAR  
¿CUENTO CONTIGO?**

Ante cualquier duda no dejes de consultar a tu profesional de referencia y en la Red de Atención a las Drogodependencias.



SCAN ME



ÁREA DE  
**PREVENCIÓN**  
A LAS  
**DEPENDENCIAS**



**CUENTA CONMIGO,  
CUENTO CONTIGO**