Antes de empezar

Elegir *el ritmo*

Cuánto bajar en cada paso y cuánto esperar entre uno y otro depende de cada persona. Estas son las pistas que dan las guías.

Las dos palancas

Cuánto se quita en cada paso

Un porcentaje de la dosis que tomas en ese momento: por ejemplo, un 5, un 10 o un 20 %. Cuanto menor es el porcentaje, más suave es cada peldaño y más largo el camino.

Cuánto se espera entre paso y paso

A menudo, de dos a cuatro semanas, o más. Se sigue bajando cuando te has estabilizado, no cuando lo marca el calendario.

Conviene ir más despacio si…

- llevas más de seis meses con el fármaco, y sobre todo si llevas años;
- es de vida media corta, como la paroxetina, la venlafaxina, la desvenlafaxina o la duloxetina;
- tuviste síntomas en intentos anteriores de bajarlo o dejarlo;
- estás pasando una etapa con mucha carga o con pocos apoyos.

En esos casos, el manual Maudsley aconseja empezar con una reducción de prueba del 5 al 10 % y observar de dos a cuatro semanas antes de seguir. Consenso

Tres ritmos de referencia

Ritmo	Cada paso	Entre pasos	Para quién suele encajar
Más rápido	20 % de la dosis anterior	2–4 semanas	Poco tiempo con el fármaco y sin síntomas en intentos anteriores.
Más lento	10 % de la dosis anterior	2–4 semanas	La mayoría de quienes llevan años con un antidepresivo.
Aún más lento	5 % de la dosis anterior	4 semanas o más	Quien ha tenido síntomas intensos o lo necesita así.

Son referencias para conversar, no una receta: el ritmo se ajusta sobre la marcha. Si un paso no se tolera, se mantiene la dosis o se vuelve a la anterior, y después se sigue con pasos más pequeños. Consenso

Para verlo con tu dosis

El simulador de tuescalera.org/simulador dibuja cualquier ritmo con tu fármaco y tu dosis, en mg y, si usas una forma líquida, en ml o gotas. Los planes de ejemplo de esta colección usan el mismo cálculo.

Fuentes: Horowitz MA, Taylor D. *Lancet Psychiatry* 2019;6(6):538-546 · Horowitz MA, Taylor DM. *The Maudsley Deprescribing Guidelines*, Wiley-Blackwell, 2024 · Taylor DM, Barnes TRE, Young AH. *The Maudsley Prescribing Guidelines in Psychiatry*, 14.ª ed., 2021 · NICE, guía

NG222 (2022) · Royal College of Psychiatrists, *Stopping antidepressants* (2020)

Revisado el 27 de octubre de 2026. Este material es informativo: no sustituye a la consulta ni es una pauta individual. Cualquier cambio de dosis se decide con quien te receta.