Antes de empezar

¿Es buen momento *para reducir?*

Preguntas para pensar a solas, con alguien de confianza y con quien te receta.
No hay respuestas correctas: sirven para decidir con información.

Para pensar antes de la consulta

- ¿Para qué empecé a tomarlo y qué ha cambiado desde entonces?
- ¿Qué me aporta hoy y qué me cuesta (efectos secundarios, embotamiento, sueño, sexualidad, peso)?
- ¿Cómo fueron otros intentos de bajarlo o dejarlo? ¿Aparecieron síntomas que se tomaron por recaídas?
- ¿Estoy en un momento suficientemente estable? No hace falta que sea perfecto.
- ¿Tengo a alguien que sepa lo que voy a hacer y pueda acompañarme?
- ¿Hay algo en los próximos meses que convenga esperar, como una mudanza, unas oposiciones o un duelo reciente?

> **Suficientemente estable no quiere decir perfecto**
> Esperar a sentirse del todo bien puede alargar la espera sin fin: a veces una parte del malestar viene del propio fármaco. Cuándo empezar se decide con quien te receta. Consenso

Preguntas para quien te receta

1. ¿Sigo necesitando este medicamento? ¿Qué ventajas y qué riesgos tiene seguir y tiene dejarlo?
2. ¿Es buen momento para empezar a reducir, teniendo en cuenta cómo estoy ahora?
3. ¿Podemos empezar con una reducción de prueba pequeña?
4. ¿Podemos reducir de forma proporcional, con pasos más pequeños al final?
5. ¿Existe este fármaco en solución oral o en gotas? Si no, ¿podría recetarme una fórmula magistral?
6. ¿Qué síntomas de retirada son esperables con este fármaco y cuáles deberían hacerme consultar?
7. Si aparecen síntomas, ¿mantenemos la dosis o volvemos a la anterior?
8. ¿Cómo distinguiremos una retirada de una recaída?
9. ¿Cada cuánto nos veremos o hablaremos durante el proceso?
10. ¿Qué apoyo psicológico o de otro tipo puedo tener mientras reduzco?

Lo que decidimos

Fecha de la consulta

Profesional

Fármaco y dosis actual

Empezamos el día

Primer paso (reducción de prueba) | Próxima cita o contacto

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) · Ley 41/2002, de autonomía del paciente
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.