Para empezar

# Dejar un antidepresivo, *peldaño a peldaño*

Lo esencial para entender cómo se reduce un antidepresivo, qué puede pasar y cómo prepararse. Para leerlo con calma y llevarlo a la consulta.

## Por qué se reduce poco a poco

El efecto de estos fármacos no baja en línea recta. Con dosis altas, el transportador de serotonina sobre el que actúan está casi saturado; con dosis bajas, cada miligramo pesa mucho. Por eso, si se quita siempre la misma cantidad de miligramos, los primeros pasos apenas se notan y el último es un salto enorme (Horowitz y Taylor, 2019). Consenso

La alternativa es quitar **un porcentaje de la dosis que tomas en cada momento**. Así cada peldaño es más pequeño que el anterior en miligramos, pero parecido en efecto. Al final hacen falta dosis muy pequeñas, en muchos antidepresivos por debajo de 1 mg, para que el paso a cero no sea el más brusco.

## Lo que dicen las guías

- **NICE (Reino Unido).** Desde 2019 reconoce que los síntomas de retirada pueden ser graves y durar meses. Su guía de 2022 propone dejarlos por etapas, con pasos más pequeños a medida que baja la dosis y al ritmo que cada persona tolere. Consenso
- **Manual Maudsley (2021).** Reducir entre un 10 y un 20 % de la dosis más reciente cada 2–4 semanas y terminar con una dosis muy pequeña. La mayoría de quienes llevan años con el fármaco tarda entre 3 meses y 2 años. Consenso
- **Mark Horowitz,** coautor de las guías Maudsley de deprescripción (2024), insiste en ajustar el ritmo a la persona: algunas necesitan bajar tan poco como un 5 % de la última dosis al mes. Experiencia

## Peldaño a peldaño

1. **Antes de empezar.** Elige un momento suficientemente estable, habla con quien te receta y busca a alguien que te acompañe.
2. **El primer peldaño.** Puede ser una reducción de prueba pequeña, del 5 al 10 %, observando cómo te encuentras durante 2–4 semanas.
3. **Entre peldaño y peldaño.** Se espera a que el cuerpo se estabilice: a menudo de dos a cuatro semanas, o más.
4. **Si aparecen síntomas fuertes.** No se sigue bajando: se mantiene la dosis o se vuelve a la anterior, con quien te receta, y después se sigue más despacio.
5. **Los últimos peldaños.** Son los más pequeños y, a menudo, los más delicados. Para medirlos hacen falta soluciones orales, gotas o fórmulas magistrales.
6. **Llegar al final.** Puede llevar meses o años. Cada ritmo es distinto, y está bien ir despacio.

## No todos los antidepresivos se comportan igual

Los de vida media corta, como la paroxetina, la venlafaxina o la duloxetina, se asocian con más frecuencia a síntomas de retirada intensos. Consenso La fluoxetina se elimina muy despacio y sus síntomas pueden aparecer semanas después de un cambio; aun así, también hay que reducirla de forma gradual. Experiencia

**En esta colección**

Tienes también: ¿Es buen momento?, Elegir el ritmo, Síntomas de retirada, ¿Retirada o recaída?, una carta para quien te receta, otra para la farmacia, un diario, una guía para quien acompaña, dónde encontrar apoyo, planes de ejemplo para once antidepresivos y para diez benzodiacepinas e hipnóticos Z. Todo está en tuescalera.org/materiales.

**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.