Planes de ejemplo

Alprazolam: *un plan de ejemplo*

Benzodiacepina. Un ejemplo de reducción proporcional para hablarlo con quien te receta, con lo que conviene saber de este fármaco en España.

Nunca de golpe
La retirada brusca de una benzodiacepina puede provocar convulsiones. Y nunca con alcohol: juntos deprimen la respiración, sobre todo durante el sueño.

Esto es un ejemplo, no una pauta
Muestra cómo se vería una reducción proporcional desde una dosis habitual, con el mismo cálculo que el simulador de tuescalera.org. No te dice cuándo ni cuánto cambiar tu dosis: llévalo a tu consulta y decidid juntos el ritmo. Si un paso no se tolera, no se sigue bajando: se mantiene la dosis o se vuelve a la anterior.

Lo que conviene saber

En España: Trankimazin y genéricos. Comprimidos de 0,25 a 2 mg, también de liberación prolongada.

Forma líquida: Trankimazin 0,75 mg/ml gotas orales. 1 ml = 0,75 mg; 1 gota = 0,025 mg. Dosificador: cuentagotas (30 gotas = 1 ml; 1 gota = 0,025 mg).

Vida media: Corta: 6–12 horas.

Equivalencia con diazepam: 0,5 mg ≈ 10 mg de diazepam. Equivalencia del manual Ashton: orientativa y variable entre personas.

- Nunca se deja de golpe: la retirada brusca puede provocar convulsiones. Consenso
- Muchas personas toleran bajar un 10 % de la dosis más reciente cada dos a cuatro semanas; quien la toma desde hace años puede necesitar ir más despacio. La última dosis antes de parar suele estar por debajo de 1 mg de diazepam equivalente. Consenso
- Se puede reducir directamente o pasar antes a diazepam, que se elimina más despacio y tiene forma líquida. Si se cambia, mejor de forma escalonada. La revisión Cochrane es tibia sobre este cambio. En debate
- Con las benzodiacepinas de acción corta o intermedia puede hacer falta repartir la dosis en más de una toma al día. Consenso
- El manual Maudsley lo considera de alto riesgo de síntomas de retirada. Consenso
- Por su vida media corta puede causar malestar entre una toma y otra. Consenso

Un ritmo de ejemplo desde 0,5 mg al día

Cada paso quita un **10 % de la dosis anterior**, el ritmo que muchas personas toleran; se suele mantener cada dosis de dos a cuatro semanas. Son 43 pasos: unos 20 meses si mantienes cada dosis 2 semanas, y unos 40 si la mantienes 4. Quien la toma desde hace años puede necesitar ir más despacio, con pasos del 5 % o esperando de seis a ocho semanas; puedes verlo con tu cifra en el simulador. Las filas en granate son el **tramo final**. Las cifras están redondeadas: tu farmacéutica puede ajustarlas a lo que se puede medir.

Paso	mg	ml	gotas	Paso	mg	ml	gotas
Inicio	0,5	0,67	20	22	0,049	0,07‡	2
1	0,45	0,6	18	23	0,044	0,06‡	≈1,8§
2	0,41	0,54	≈16,2§	24	0,04	0,05‡	≈1,6§
3	0,36	0,49	≈14,6§	25	0,036	0,05‡	≈1,4§
4	0,33	0,44	≈13,1§	26	0,032	0,04‡	≈1,3§
5	0,3	0,39	≈11,8§	27	0,029	0,04‡	≈1,2§
6	0,27	0,35	≈10,6§	28	0,026	0,03‡	1
7	0,24	0,32	≈9,6§	29	0,024	0,03‡	≈0,9§
8	0,22	0,29	≈8,6§	30	0,023	0,03‡	≈0,9§
9	0,19	0,26	≈7,7§	31	0,02	0,03‡	≈0,8§
10	0,17	0,23	7	32	0,018	0,02‡	≈0,7§
11	0,16	0,21	≈6,3§	33	0,016	0,02‡	≈0,7§
12	0,14	0,19	≈5,6§	34	0,015	0,02‡	≈0,6§
13	0,13	0,17	≈5,1§	35	0,013	0,02‡	≈0,5§
14	0,11	0,15	≈4,6§	36	0,012	0,02‡	≈0,5§
15	0,1	0,14	≈4,1§	37	0,011	0,01‡	≈0,4§
16	0,093	0,12	≈3,7§	38	0,01	0,01‡	≈0,4§
17	0,083	0,11	≈3,3§	39	0,009	0,01‡	≈0,3§
18	0,075	0,1	3	40	0,008	0,01‡	≈0,3§
19	0,068	0,09‡	≈2,7§	41	0,007	0,01‡	≈0,3§
20	0,061	0,08‡	≈2,4§	42	0,006	0,01‡	≈0,3§
21	0,055	0,07‡	≈2,2§	43	0	0	0

Volúmenes calculados con 0,75 mg/ml. Compruébalos siempre con tu farmacéutica antes de medir nada. ‡ Volumen muy pequeño: es difícil medirlo con precisión. La farmacia puede preparar una solución más diluida. § No se pueden medir fracciones de gota: harían falta una dilución o una fórmula magistral.

Lo que acordamos

Ritmo y semanas por paso

Empezamos el día

¿Paso previo a diazepam? Sí / No

Si aparecen síntomas, contacto

Fuentes: Presentaciones, concentraciones y dosificadores según las fichas técnicas de CIMA (AEMPS), consultadas el 3 de octubre de 2026 · Ashton CH, *Las benzodiacepinas: cómo actúan y cómo retirarlas* (Manual Ashton), 2002 · Taylor, Barnes y Young, *The Maudsley Prescribing Guidelines in Psychiatry* (2021) · Horowitz y Taylor, *The Maudsley Deprescribing Guidelines* (2024) · CADIME, *Deprescripción de benzodiazepinas* (2026)

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.