Planes de ejemplo

Zolpidem: *un plan de ejemplo*

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

Nunca de golpe

Los hipnóticos Z siguen los mismos principios que las benzodiacepinas: pueden causar tolerancia y síntomas de retirada, incluso tras un uso breve o intermitente. 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: Stilnox, Dalparan, Dagan y genéricos. Comprimidos de 5 y 10 mg.

Forma líquida: No hay forma líquida comercializada. Para las dosis pequeñas, una farmacia puede preparar una fórmula magistral con receta o, con el médico, se puede valorar pasar a diazepam.

Vida media: Muy corta: unas 2–3 horas.

Equivalencia con diazepam: 20 mg ≈ 10 mg de diazepam. Equivalencia del manual Ashton: orientativa y variable entre personas.

- Se aplican los mismos principios que con las benzodiacepinas: pasos proporcionales y nunca de golpe. Puede haber tolerancia y síntomas de retirada incluso tras un uso breve o intermitente. Consenso
- Lo ideal es un ritmo que permita seguir durmiendo. La terapia cognitivo-conductual para el insomnio ayuda: lo explicamos en Cuidarse mientras reduces (tuescalera.org/cuidarse). Consenso
- A veces se pasa antes a diazepam. En debate

Un ritmo de ejemplo desde 10 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	Paso	mg
Inicio	10	22	0,98
1	9	23	0,89
2	8,1	24	0,8
3	7,29	25	0,72
4	6,56	26	0,65
5	5,9	27	0,58
6	5,31	28	0,52
7	4,78	29	0,47
8	4,3	30	0,45
9	3,87	31	0,41
10	3,49	32	0,36
11	3,14	33	0,33
12	2,82	34	0,3
13	2,54	35	0,27
14	2,29	36	0,24
15	2,06	37	0,22
16	1,85	38	0,19
17	1,67	39	0,17
18	1,5	40	0,16
19	1,35	41	0,14
20	1,22	42	0,13
21	1,09	43	0

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.