Acompañar

Si acompañas a alguien *que está reduciendo*

Reducir un psicofármaco puede ser un camino largo. Tu presencia ayuda más de lo que parece, sobre todo si sabes qué esperar.

Cree lo que te cuenta

Los síntomas de retirada son reales, aunque no se vean desde fuera. Mareos, insomnio, angustia o sensaciones eléctricas pueden aparecer días después de una bajada.

Sin prisas

No le preguntes cuándo lo va a dejar del todo. Ir despacio, parar o volver atrás forma parte del proceso.

Ayuda concreta

En los días malos sirve más hacer la compra, acompañarla a la consulta o dar un paseo sin necesidad de hablar que dar consejos.

Bajar los estímulos sin aislar

El ruido, la luz o los mensajes pueden sentirse como una invasión. Ayuda mantener un hilo de contacto que no exija mucho.

Señales para no esperar

- Convulsiones, confusión o alucinaciones: busca atención médica urgente y acompáñala.
- Si habla de hacerse daño, no la dejes a solas y busca ayuda con ella: otras personas de confianza, su grupo de apoyo o quien le receta.
- Una inquietud extrema que no la deja estarse quieta (acatisia): hay que comentarla enseguida con quien le receta.

Un plan para los días difíciles

Podéis preparar juntos, en un momento tranquilo, una hoja breve con sus señales de aviso, lo que la calma, a quién llamar y adónde ir para no estar a solas. Guardadla donde se encuentre sin buscar. Consenso

Fuentes: Manual Ashton, cap. III · NHS England, *Staying safe from suicide* (2025) · Stanley et al., *JAMA Psychiatry* (2018) · tuescalera.org/cuidarse

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.