Durante la reducción

Síntomas de *retirada*

Los más frecuentes, con los nombres con que la gente los describe, qué son y qué puede ayudar. No todas las personas tienen síntomas, y casi nunca aparecen todos.

Pide ayuda urgente

Si tienes convulsiones, confusión o alucinaciones, busca atención médica urgente, a ser posible con alguien que te acompañe. Si piensas en hacerte daño, no te quedes a solas: díselo ya a alguien de confianza o a tu grupo de apoyo.

Cuándo consultar sin esperar

Confusión y desorientación Consenso · no saber dónde estoy, pensamiento muy embarullado
Dificultad grave para orientarse o pensar con claridad. Puede aparecer en retiradas bruscas de benzodiacepinas. *Es motivo de atención urgente: que alguien de confianza te acompañe a urgencias.* **Urgente.**

Convulsiones Consenso · crisis convulsiva, ataque epiléptico
Pueden aparecer al dejar de golpe benzodiacepinas, hipnóticos Z o gabapentinoides tomados durante tiempo. *Es una urgencia médica: busca atención médica inmediata. Por este riesgo, estos fármacos nunca se dejan de golpe.* **Urgente.**

Pensamientos de suicidio o de hacerte daño Consenso · ideas de muerte, no querer seguir
Pueden aparecer o intensificarse en momentos difíciles, también durante una retirada. *No te quedes a solas: díselo ya a alguien de confianza o a tu grupo de apoyo, y avisa a quien te receta.* **Urgente.**

Acatisia Consenso · inquietud extrema, no poder estarse quieta o quieto, sentir que la piel quema por dentro
Una inquietud interior muy intensa, con necesidad de moverse sin parar. Puede aparecer al reducir o dejar antidepresivos y antipsicóticos. *Es un síntoma que hay que comunicar enseguida a quien te receta: a veces obliga a frenar o volver a la dosis anterior.* **Coméntalo pronto con quien te receta.**

Movimientos involuntarios Consenso · discinesia, tics, temblores, movimientos de la boca
Movimientos que no se controlan, que pueden aparecer al reducir antipsicóticos. *Coméntalo pronto con quien te receta; puede que haya que ajustar el ritmo.* **Coméntalo pronto con quien te receta.**

De la A a la Z

Agitación e irritabilidad Consenso · estar a flor de piel, saltar por todo, mal genio repentino
Sentirse tensa o tenso, con poca paciencia y reacciones más fuertes de lo habitual. *Bajar estímulos, explicar a tu entorno que puede pasar y dejar margen en el día. Apúntalo en el diario.*

Alteraciones del gusto y del olfato Consenso · sabor metálico, todo sabe raro, olores muy intensos
Cambios en cómo se perciben sabores y olores, descritos sobre todo en la retirada de benzodiacepinas. *Suelen pasar con el tiempo. Comer cosas sencillas y frescas puede ayudar.*

Ansiedad de rebote Consenso · la ansiedad vuelve más fuerte que antes, nervios sin motivo
Una ansiedad más intensa que la de antes del tratamiento, que aparece al bajar la dosis y no siempre significa que el problema de fondo haya vuelto. *Respiración lenta, rutinas, compañía. Si es muy intensa, comentarlo para valorar el ritmo.*

Ataques de pánico Consenso · crisis de ansiedad, sensación de que me muero
Episodios bruscos de miedo intenso con palpitaciones, falta de aire o mareo. *Saber que suelen pasar en minutos ayuda. Respirar despacio, buscar un sitio tranquilo y avisar a alguien.*

Cambios de humor bruscos Consenso · montaña rusa emocional, llanto fácil, emociones a flor de piel
Pasar de un estado a otro en poco tiempo, o llorar con más facilidad que antes. *Es frecuente durante la reducción. Contarlo, no tomar decisiones importantes en un mal momento y apuntarlo.*

Cansancio extremo Consenso · fatiga, agotamiento, no tener fuerzas
Una fatiga que no se corresponde con lo que has hecho y que no mejora del todo al descansar. *Bajar las exigencias, siestas cortas, movimiento suave. Si es muy intenso, coméntalo.*

Descargas eléctricas Consenso · brain zaps, chispazos, calambres en la cabeza, corrientazos
Sensaciones breves como de corriente eléctrica en la cabeza, a veces al mover los ojos. Son muy típicas de la retirada de antidepresivos. *No son peligrosas, aunque asustan. Si son frecuentes, pueden indicar que el ritmo es rápido: coméntalo.*

Despersonalización y desrealización Consenso · sentirse fuera de una misma, como en un sueño, ver el mundo a través de un cristal
Sensación de irrealidad, de estar desconectada del propio cuerpo o del entorno. *Asusta mucho, pero no es locura y suele ceder con el tiempo. Anclarse en los sentidos y en algo concreto ayuda.*

Dolor de cabeza Consenso · cefalea, presión en la cabeza
Dolores de cabeza nuevos o más frecuentes durante la reducción. *Descanso, hidratación, rutina de sueño. Consulta antes de tomar analgésicos a diario.*

Dolores y rigidez muscular Consenso · tensión en mandíbula y cuello, espalda cargada, calambres
Dolor o tensión en músculos, descritos sobre todo en la retirada de benzodiacepinas. *Calor local, estiramientos suaves, paseos. Coméntalo si es muy limitante.*

Embotamiento emocional En debate · anestesia emocional, no sentir nada, aplanamiento
Sentir las emociones apagadas. Es un efecto conocido de los antidepresivos; en algunas personas tarda en irse tras dejarlos. *Darse tiempo y anotar los cambios. Si persiste mucho tiempo, coméntalo.*

Escalofríos, sudoración y sofocos Consenso · sudores, calor y frío a la vez
Cambios bruscos de temperatura sin fiebre. *Ropa por capas, beber agua. Suelen pasar con los días.*

Hipersensibilidad a los estímulos Consenso · molestan la luz, el ruido o que me toquen
Los estímulos normales se viven como excesivos o invasivos. *Gafas de sol, tapones, espacios tranquilos, pero sin cortar del todo el contacto con los demás.*

Hormigueos y entumecimiento Consenso · parestesias, pinchazos, manos o pies dormidos, quemazón en la piel
Sensaciones extrañas en la piel o las extremidades. *Suelen ser pasajeras. Si aparecen con debilidad o en un solo lado del cuerpo, consulta enseguida.*

Insomnio Consenso · no duermo, no puedo dormir, me despierto de madrugada, duermo poco
Dificultad para dormir o mantenerse dormida, muy frecuente al reducir. *Horarios regulares, luz de día por la mañana, pantallas fuera por la noche. Ideas en Cuidarse mientras reduces.*

Intolerancia al estrés Consenso · todo me supera, no aguanto nada
Pequeñas dificultades del día a día se viven como desbordantes. Es uno de los síntomas que más duran en la retirada de benzodiacepinas. *Reducir exigencias, pedir ayuda con tareas y recordar que la capacidad de aguante vuelve con el tiempo.*

Mareo e inestabilidad Consenso · vértigo, sensación de barco, el suelo se mueve, me mareo, todo da vueltas
Sensación de inestabilidad o de que todo da vueltas, muy típica de la retirada de antidepresivos. *Moverse despacio, levantarse con calma, evitar conducir si es intenso.*

Molestias digestivas Consenso · náuseas, ganas de vomitar, diarrea, estómago revuelto, no tengo hambre
Malestar gastrointestinal frecuente en los primeros días tras una bajada. *Comidas pequeñas y sencillas, beber agua. Coméntalo si no puedes comer o beber.*

Niebla mental Experiencia · no puedo pensar, me cuesta concentrarme, se me olvida todo, cabeza embotada
Dificultad para concentrarse, recordar o seguir una conversación. *Listas, recordatorios, tareas cortas. El modo día difícil de esta web está pensado para estos días.*

Palpitaciones Consenso · taquicardia, corazón acelerado, latidos fuertes
Notar el corazón rápido o fuerte, a menudo junto a ansiedad. *Respiración lenta. Si hay dolor en el pecho o desmayo, busca atención médica urgente.*

Sueños muy vívidos Consenso · pesadillas, sueños muy reales, sueños intensos
Sueños intensos o pesadillas. Casi todos los antidepresivos reducen el sueño REM, la fase en la que más se sueña, y al bajar la dosis los sueños pueden intensificarse. En personas que han vivido un trauma, las pesadillas pueden formar parte del propio trauma. *Una rutina tranquila antes de dormir. Suelen ir a menos. Si las pesadillas son frecuentes o tienen que ver con un trauma, hay una terapia específica, el ensayo en imaginación, que puedes consultar con un profesional.*

Síntomas gripales Consenso · como una gripe sin fiebre, cuerpo cortado
Malestar general, cansancio, dolores y escalofríos sin infección. *Descanso e hidratación. Suelen durar días.*

Síntomas sexuales que persisten Consenso · PSSD, menos deseo, menos sensibilidad
Problemas sexuales que continúan después de dejar un ISRS o IRSN. La Agencia Europea del Medicamento lo reconoció en 2019. *Coméntalo con quien te receta y anótalo. Más información en Qué dicen los estudios.*

Temblores Consenso · manos que tiemblan, tiritona por dentro
Temblor fino, sobre todo de las manos, frecuente en la retirada de benzodiacepinas. *Suele mejorar con el tiempo. Coméntalo si es intenso o aparece con confusión o fiebre.*

Terror o angustia sin motivo Experiencia · pavor, sensación de catástrofe
Una angustia intensa que no se corresponde con lo que pasa alrededor. *Recordar que puede ser un síntoma de retirada ayuda a no tomarlo como verdad. Compañía y calma.*

Tinnitus Consenso · pitidos o zumbidos en los oídos

Ruidos en los oídos sin fuente externa, descritos sobre todo en la retirada de benzodiacepinas. *Un fondo de sonido suave puede aliviar. Coméntalo si aparece de repente o en un solo oído.*

Visión borrosa Consenso · ver mal, luces molestas

Dificultad para enfocar o sensibilidad a la luz. *Suele ser pasajera. Consulta si es brusca o aparece con otros síntomas neurológicos.*

> **Una pista para distinguirlos**
>
> Si un síntoma empieza en los días siguientes a una bajada y mejora al mantener la dosis, lo más probable es que sea de retirada. Lo explicamos en «¿Retirada o recaída?».

Fuentes: Taylor, Barnes y Young, *The Maudsley Prescribing Guidelines in Psychiatry* (2021) · Horowitz y Taylor, *The Maudsley Deprescribing Guidelines* (2024) · Manual Ashton, cap. III · Davies y Read, *Addictive Behaviors* (2019) · Agencia Europea del Medicamento (2019). Los «otros nombres» recogen expresiones habituales de pacientes.

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.