

Sedatives and Sleeping Pills: *Understanding the Risks*

What are they?

Sedatives and sleeping pills are central nervous system depressants — or medications that slow your brain activity. They're also sometimes called tranquilizers.

Examples of sedatives and sleeping pills include:

- Benzodiazepines (Xanax, Valium, Ativan, Klonopin, Halcion, ProSom, and Librium). On the street, these are sometimes called *candy*, *downers*, *sleeping pills*, or “*tranks*.”
- Other sleeping pills (Ambien, Lunesta, Sonata).
- Barbiturates (Nembutal, Luminal Sodium, and Mebaral).

How are they used?

Sedatives and sleeping pills can be helpful for treating sleep problems, anxiety, acute stress reactions, or panic attacks. Barbiturates may also be prescribed to treat seizure disorders. **However, these medications carry risks, and unfortunately, they are often abused.** When abused, sedatives and sleeping pills can be as dangerous as “street” drugs. It's important to know the risks.

What are the risks?

- **Sedatives and sleeping pills interact dangerously with alcohol, opioids, prescription pain medications, and other drugs.** Mixing them with these substances slows your heart rate and breathing. This can cause **overdose or death**, even the first time you take them together.
- **Sedatives and sleeping pills can cause serious side effects**, including difficulty breathing, slurred speech, poor concentration and memory, confusion, dizziness, blurred vision, lack of coordination, slow pulse, nausea, headaches, and unsteady gait.

- **Sedatives and sleeping pills can impair your ability to operate a vehicle safely.** It is illegal to drive under the influence of a medication that makes you incapable of operating a vehicle.
- **If you use sedatives or sleeping pills over a long period of time, you can develop a tolerance.** This means you need more and more of the drugs to get the same effect. They may stop working all together. So, even if you take them, you may still have sleep problems or anxiety.
- **If you stop taking them suddenly, you can have severe withdrawal symptoms.** Withdrawal symptoms include seizures, anxiety, panic attacks, tremors, nausea, and other problems. Stopping barbiturates suddenly can kill you. You need a trained healthcare provider to help you stop using safely.
- **You could become addicted.**
 - **Abuse** is when you take medication without a prescription, in a way other than prescribed, or in order to get high.
 - **Addiction** is when you seek out and use drugs compulsively, even when they're causing serious problems in your life.

Learn more, get support

- Access information and resources:
National Institute on Drug Abuse (NIDA)
www.drugabuse.gov
- Locate treatment programs in your area:
Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
www.findtreatment.samhsa.gov

Los sedantes y las pastillas para dormir: Comprenda los riesgos

¿Qué son?

Los sedantes y las pastillas para dormir son depresores del sistema nervioso central o medicamentos que disminuyen la actividad de su cerebro. A veces también se les llama tranquilizantes.

Entre los ejemplos de sedantes y pastillas para dormir están los siguientes:

- Las benzodiazepinas (Xanax, Valium, Ativan, Klonopin, Halcion, ProSom y Librium). En la calle, a veces estos son llamados *dulce*, *calmante*, *pastillas para dormir* o “tranks.”
- Otras pastillas para dormir (Ambien, Lunesta, Sonata).
- Los barbitúricos (Nembutal, Luminal Sodio y Mebaral).

¿Cómo se usan?

Los sedantes y las pastillas para dormir pueden ser útiles para el tratamiento de los trastornos del sueño, la ansiedad, reacciones de estrés agudo o ataques de pánico. Los barbitúricos también pueden recetarse para tratar trastornos convulsivos. **Sin embargo, estos medicamentos tienen riesgos y desafortunadamente a menudo se abusa de ellos.** Cuando se abusan, los sedantes y las pastillas para dormir pueden ser tan peligrosos como las drogas “de la calle”. Es importante conocer los riesgos.

¿Cuáles son los riesgos?

- **Los sedantes y las pastillas para dormir interactúan peligrosamente con el alcohol, los opioides, los analgésicos recetados y otros medicamentos.** Mezclarlos con estas sustancias desacelera su ritmo cardíaco y la respiración. Esto puede causar una **sobredosis o la muerte**, incluso la primera vez que las tome juntas.
- **Los sedantes y las pastillas para dormir pueden causar efectos secundarios serios**, incluso dificultad para respirar, dificultad al hablar, falta de concentración y memoria, confusión, mareos, visión borrosa, falta de coordinación, pulso lento, náuseas, dolores de cabeza y marcha inestable.

- **Los sedantes y las pastillas para dormir pueden afectar su capacidad para conducir un vehículo de manera segura.** Es ilegal conducir bajo la influencia de un medicamento que lo incapacita para operar un vehículo.
- **Si usted utiliza sedantes o pastillas para dormir por mucho tiempo, usted puede desarrollar la tolerancia.** Esto significa que usted necesita más y más de los medicamentos para obtener el mismo efecto. Pueden dejar de funcionar por completo. Así que incluso si usted los toma, es posible que tenga problemas con el sueño o la ansiedad.
- **Si deja de tomarlos repentinamente puede tener síntomas de abstinencia graves.** Los síntomas de abstinencia incluyen convulsiones, ansiedad, ataques de pánico, temblores, náuseas y otros problemas. Dejar los barbitúricos repentinamente lo puede matar. Usted necesita un proveedor de cuidados de la salud capacitado para ayudarlo a dejarlo de manera segura.
- **Se puede hacer adicto.**
 - **El abuso** es cuando usted toma medicamentos sin receta, de una manera no prescrita, o con el fin de drogarse.
 - **Las adicciones** son cuando usted busca y consume drogas compulsivamente, aún cuando están causando serios problemas en su vida.

Aprenda más, busque apoyo

- Recursos y acceso a la información:
Instituto Nacional de Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés)
www.drugabuse.gov
- Encuentre programas de tratamiento en su área:
Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés)
www.findtreatment.samhsa.gov