



# CON LOS HIPNOSEDANTES NOTE RELAJES

*Si hay adolescentes en casa...  
¡protégelos!*

## HIPNOSEDANTES

Son un grupo de medicamentos que:

- Tranquilizan
- Relajan
- Calman la excitación nerviosa
- Provocan sueño

pero siempre deben tomarse bajo **PRESCRIPCIÓN MÉDICA**.



Demasiados chicos y chicas

**toman hipnosedantes sin receta médica.**

Casi la mitad piensa que

es muy fácil conseguir estos medicamentos.

### Si hay adolescentes en casa, PROTÉGELOS.

- Nunca sugieras a otras personas tomar un **hipnosedante**, especialmente si son **adolescentes**.
- Mantén estos medicamentos **bajo control**.
- Asegúrate de que **nadie** hace uso de ellos.

Si tienes dudas, **acude a tu farmacia o centro sanitario.**

### Más información:

¿Qué efectos tienen?

¿Tienes problemas de insomnio o ansiedad?

Hay alternativas a la medicación.

