

# PASTILLAS PARA DORMIR, ¿DURMIENDO CON EL ENEMIGO?



Tribuna

**Dr. Javier Brualla**

► Neurofisiólogo Clínico y Somnólogo (Experto en Medicina del Sueño) Unidad de Sueño Vithas Hospital Internacional Medimar. Alicante

Se calcula que al menos un 31% de españoles padece o ha padecido insomnio en algún momento de su vida. A pesar de ser un problema común, son pocos los que acuden a consulta por esta razón. La mayoría de los pacientes cuando llegan lo hacen con una extensa lista de medicamentos que han ido probando a lo largo de los años, y con algunas preguntas del estilo «¿Hay otra cosa que pueda tomar para dormir? ¿Han sacado algún medicamento nuevo?».

Lo que acabamos de describir suele ser ya el final de la historia; pero hasta llegar a ese punto hay un largo camino que comenzó hace varios años y que casi siempre sigue el mismo guión: ante las primeras dificultades para dormir el «insomne» recurre inicialmente a remedios caseros o a terapias naturales (un vaso de leche antes de acostarse, una infusión de valeriana, ...etc.); el siguiente paso suele ser acercarse a la farmacia más cercana en busca de algún medicamento, de esos para dormir que suelen publicitarse en diversos medios y que se pueden adquirir

sin receta médica. Tras el escaso éxito de las medidas anteriores, y ya cansado de que nada funcione, acaba optando por la vía más rápida: recurrir a un hipnótico (pastillas para dormir).

«¡Por fin! ¡Qué bien duermo ahora!». Pues sepa que me alegro mucho, ... ¡y usted que lo disfrute! porque lamentablemente este periodo de «luna de miel», debido a un fenómeno de tolerancia, suele tener fecha de caducidad. Habitualmente, un hipnótico pierde gran parte de su eficacia a los 2 o 3 meses de usarlo de forma continuada y, cuando llega este momento, surgen de nuevo las dudas: «No sé que pasa, vuelvo a dormir mal, incluso peor que al principio, y las pastillas ya no me hacen efecto, ... voy a ver si subiéndolo un poquito más la dosis...». ¡¡Error!!

«Bueno, tampoco será para tanto... ¡tanta historia por unas pastillas!. Hoy en día la gente toma muchos tipos de fármacos y no pasa nada...». ¡Cierto!, pero estas no son unas simples pastillas; pensemos que un 5% de los españoles utiliza los hipnóticos de manera habitual para problemas relacionados con el sueño, lo que supone que en este país más de 2 millones de personas consumen este tipo de pastillas de manera regular. Hasta tal punto es preocupante que, según la última encuesta sobre alcohol y drogas en la población general en España, el consumo de somní-



Debemos aprender a «desconectar» unas dos horas antes de ir a dormir.

**El consumo de somníferos y tranquilizantes se ha convertido, junto con el alcohol y el tabaco, en la droga más usada, por delante del cannabis**

feros y tranquilizantes se habría convertido, junto con el alcohol y el tabaco, en la droga más usada, por delante del cannabis. Tampoco debemos olvidar que este tipo de fármacos no son del todo inocuos, e incluso, en un estudio reciente, se ha llegado a relacionar su consumo crónico con un mayor riesgo de desarrollar enfermedad de Alzheimer.

«Entonces... ¿debo tomarme las dichas pastillas o no? ¿hay algún otro remedio? porque, después de leer todo esto todavía tengo más dudas y ahora si que ya

no se qué hacer...».

Lo que hay que saber es que el insomnio crónico difícilmente se va a curar sólo con pastillas y en las Unidades del Sueño tampoco disponemos de una «varita mágica» que consiga recuperar el sueño rápidamente de un día para otro (ya nos gustaría). No la tenemos, pero sí disponemos

de tratamientos alternativos o complementarios al farmacológico que han demostrado ser tanto o más eficaces para volver a dormir bien; y también algunos buenos consejos que aquí les dejo:

–Nunca debemos recurrir a los hipnóticos o pastillas para dormir de forma incontrolada. Si tenemos problemas para conciliar o mantener el sueño lo más aconsejable es no automedicarse y consultar desde el principio a su médico para que le indique el tratamiento más conveniente.

–Intentar evitar siempre la toma crónica y sistemática de pastillas para dormir.

–Para algunos casos particulares, las pastillas para dormir pueden llegar a ser absolutamente necesarias. Cuando los hipnóticos se administran durante un tiempo limitado y están bien indicados, son generalmente muy útiles (tampoco debemos demonizarlos).

–No debemos pensar en las pastillas para dormir como el único tratamiento del insomnio. Unas buenas prácticas de sueño y la aplicación de medidas no farmacológicas, de tipo cognitivo-conductual, van a ser, a largo plazo, mucho más potentes y eficaces que cualquier pastilla.

–Debemos aprender a «desconectar» (del trabajo, los problemas, ...etc.) unas dos horas antes de la hora prevista para irnos a la cama. Si en el momento de dormir estamos demasiado «activados», por muchas pastillas que nos tomemos no podremos evitar esos «ojos como platos».



¿Quieres lucir unas piernas bonitas este verano?

En Hospital Quirón Torrevieja lo ponemos a tu alcance

Sesión de esclerosis para la eliminación de arañas vasculares 80 €

Ahora con motivo de nuestro 15º aniversario primera visita gratuita y precios especiales para cirugías de eliminación de varices

Pide tu cita en el 966 92 57 61

Servicio gratuito de interpretación / Financiación a medida / Servicio de urgencias 24 h / Parking gratuito



www.quiron.es

Promoción válida hasta el 31 de mayo de 2015

15 aniversario

HOSPITAL QUIRÓN Torrevieja

Partida de la Loma, s/n 03184 Torrevieja (Alicante) atencionalpaciente.tv@quiron.es



PsicoActua  
Psicología y Medicina de la Salud

Centro con autorización sanitaria como CATA nºACD/2002 y UDH nºACD/3003 por la Conselleria de Sanitat

PsicoActua  
ADICCIONES

Profesionales especializados en:

- Alcoholismo
- Tabaquismo
- Adicción a la cocaína, heroína, cannabis...
- Ludopatía
- Adicción a las nuevas tecnologías

Desintoxicación en tratamiento ambulatorio y/o con ingreso hospitalario.

Vithas Hospital Internacional Medimar. C/ Padre Arrupe, 20. 3ª planta - Alicante.

Telf: 965 162 200 (Ext. 8083) - 678 490 483  
www.psicoactua.com

