

HECHOS IMPORTANTES SOBRE LOS MEDICAMENTOS CONTROLADOS PARA DORMIR



SAN MATEO COUNTY HEALTH
**SAN MATEO
MEDICAL CENTER**

Los medicamentos para dormir (como Ambien, Lunesta y Sonata) tienen riesgos y beneficios que debe conocer antes de comenzar a tomarlos. Hable con su médico si tiene alguna pregunta sobre esta información.



LOS MEDICAMENTOS PARA DORMIR (RECETADOS POR SU MÉDICO) CONLLEVAN RIESGOS CON EL TIEMPO

- Tomar medicamentos para dormir con alcohol u otros sedantes puede causar la muerte súbita.
- A su cuerpo le puede tomar varios días eliminar los medicamentos para dormir. Si los toma todos los días, pueden causar:
 - *problemas de memoria y concentración;*
 - *mayor riesgo de accidentes de tránsito;*
 - *más visitas a la sala de emergencias (para pacientes que toman Ambien);*
 - *necesidad de más pastillas con el tiempo para poder dormir (volverse dependiente).*
- Para las personas mayores de 65 años, los medicamentos para dormir aumentan las probabilidades de sufrir caídas y lesiones cerebrales.
- Los medicamentos para dormir no curan el insomnio. Una vez que deja de tomar los medicamentos, el insomnio puede reaparecer.
- Los medicamentos para dormir hacen que no duerma profundamente y no le ayudan a dormir más tiempo. Las investigaciones muestran que:
 - *el sueño puede aumentar solo unos 15 minutos y puede tener efectos secundarios graves;*
 - *estos medicamentos hacen que las personas no recuerden estar despiertas en lugar de estar dormidas.*



FORMAS SEGURAS DE TOMAR MEDICAMENTOS PARA DORMIR

- Tome la menor dosis posible.
- No use más de la cantidad prescrita.
- Evite usar los medicamentos diariamente.
- No los use durante más de dos a cuatro semanas seguidas. Si toma más de esto, su cuerpo puede acostumbrarse al medicamento y necesitará más para obtener el mismo efecto.



TRATAMIENTO SIN MEDICAMENTOS QUE FUNCIONA

- La terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) es un tratamiento psicológico que requiere hasta 6 visitas. La mayoría de las personas que pasan por la TCC-I pueden dejar de tomar los medicamentos para dormir y dormir bien a largo plazo.
 - *La TCC-I implica observar los comportamientos negativos al dormir y los pensamientos que causan insomnio, y ayuda a convertirlos en comportamientos y pensamientos positivos que lo ayudan a dormir.*



ALTERNATIVAS NATURALES

- La melatonina es una hormona natural que no requiere receta médica y no presenta ninguno de los riesgos mencionados con anterioridad. Puede ayudar a que su cerebro entre en modo “nocturno”.
- Los ejercicios de conciencia plena y relajación antes de acostarse pueden ser útiles.
- Tener una hora habitual para acostarse y despertarse.
- No usar el teléfono una hora antes de acostarse.