

2026-03-17

SI NO PUEDES DORMIR SIN PASTILLAS, ESTO TE INTERESA

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

<https://elheraldodetuxpan.com.mx/cultura/162149-si-no-puedes-dormir-sin-pastillas-esto-te-interesa.html>

Redacción Ciudad de México

¿Te es imposible dormir por las noches sin tomar pastillas? Podrías estar en riesgo física y mentalmente. Un estudio realizado por especialistas de la Clínica de Trastornos del Sueño (CTS) resalta los peligros asociados al uso irracional de medicamentos para controlar el insomnio.

"Casi un 50 por ciento de los pacientes que nos consultan en esta clínica especializada lo hacen por insomnio (a nivel global, la prevalencia se estima en 20 por ciento de la población; en la pandemia por COVID-19 esta cantidad fue de un 40 por ciento). Y es que más de la tercera parte de la gente en edad productiva no duerme lo necesario. Eso se relaciona no sólo con la presencia de trastornos del dormir, sino con nuestro estilo de vida actual tan proclive a la mala higiene del sueño, estrés asociado a jornadas laborales extensas, los turnos rotatorios y el tiempo requerido en los traslados", asevera Rafael Santana Miranda, responsable de la CTS, perteneciente a la Facultad de Medicina (FacMed) de la UNAM.

"El insomnio no sólo implica dificultad para conciliar o mantener el sueño, sino que afecta el rendimiento diario, la salud mental y la calidad de vida. Existen dos tipos: el agudo, que todos hemos experimentado alguna vez, y el crónico, que es cuando se mantiene durante más tres meses. Quienes padecen este último presentan un mayor riesgo de desarrollar comorbilidades como ansiedad, depresión e incluso enfermedades cardiovasculares o metabólicas", explica.

Uso irracional de medicamentos

Pese a la existencia de tratamientos no farmacológicos para el insomnio, es muy frecuente que los afectados echen mano de fármacos de forma inadecuada. En el estudio titulado "Uso irracional de medicamentos en adultos con insomnio: un estudio observacional en una clínica del sueño en México", se encontró que 92 por ciento de los 89 participantes contemplados usaban tales sustancias de forma no recomendable.

Entre los hallazgos más destacados del artículo publicado en la revista científica Pharmacy está que el 47 por ciento de los pacientes tomaba medicamentos inapropiados para su condición; el 43 por ciento los consumía durante más tiempo del señalado (lo que aumenta el riesgo de dependencia y efectos secundarios), y que las benzodiacepinas y los antipsicóticos fueron los fármacos con mayor uso indebido.

"La automedicación es un problema y lo más inquietante es que la mayoría de estos productos fueron recetados por médicos que no consideraron alternativas apropiadas, más seguras y efectivas, como la terapia cognitivo-conductual", señala Ulises Jiménez Correa, uno de los autores del artículo e investigador de la CTS de la UNAM.

Las sustancias más usadas por los pacientes fueron: benzodiacepinas en 65 por ciento (clonazepam y alprazolam); de las no benzodiazepínicas el zolpidem, con 21 por ciento; neuromoduladores, en ocho por ciento (pregabalina y carbamazepina), y antipsicóticos con seis por ciento (quetiapina y olanzapina).

Como se explica en el artículo, el uso prolongado de benzodiacepinas es preocupante, ya que puede generar dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia, además de afectar la memoria, provocar somnolencia diurna

severa y aumentar el riesgo de caídas en adultos mayores.

"Asimismo, cada vez hay un mayor uso de antipsicóticos sin indicación médica. El problema con ellos es que tienen efectos secundarios y adversos como aumento de peso, trastornos metabólicos y problemas respiratorios, lo que puede agravar el insomnio en lugar de aminorarlo",

Al respecto, Jiménez Correa advierte que la automedicación por desesperación, prescripciones médicas inadecuadas o la falta de acceso a especialistas en trastornos del sueño son algunos factores que impulsan este uso irracional de fármacos.

Consecuencias para la salud

El manejo inadecuado del insomnio tiene repercusiones más allá del o la paciente. Según especialistas de la CTS, si se trata mal dicho trastorno hay un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como obesidad, diabetes e hipertensión; desembolsos importantes por atención médica (como hospitalizaciones por efectos de fármacos mal recetados), y una disminución de la productividad, pues hay fatiga crónica y problemas de concentración que afectan el rendimiento académico o laboral.

"El insomnio también se asocia a un mayor riesgo de accidentes laborales y de tránsito (dormir menos de seis horas por noche triplica la posibilidad de percances automovilísticos). Quienes buscan apoyo en la Clínica de Trastornos del Sueño lo hacen porque tienen mucho más de tres meses de experimentarlo, pero hay quienes llevan décadas. Nosotros nos encargamos de abordar cada caso", indica Rafael Santana.

A decir de los especialistas, la mejor alternativa para lidiar con el insomnio no es el uso indiscriminado de fármacos.

El tratamiento de base puede ser la terapia cognitivo-conductual (que ha mostrado ser igual de efectiva, pero sin efectos secundarios). De ésta se desprende que lo idóneo es tener una mejor higiene del sueño, lo cual incluye adoptar horarios regulares para dormir, reducir el uso de pantallas antes de ir a la cama, no consumir cafeína ni alcohol por las noches, crear un ambiente propicio para el descanso (sin ruido ni luces, y con una temperatura agradable) y seguir un tratamiento específico para las condiciones médicas generadas por dicho padecimiento.

"Es crucial que los profesionales de la salud, encargados de la atención primaria, reciban mayor capacitación en trastornos del sueño para evitar el abuso de fármacos y promover tratamientos más efectivos. Dormir bien es tan importante como alimentarse adecuadamente o ejercitarse. Si hay problemas en este renglón es necesario buscar ayuda profesional y evitar la automedicación. Nuestra salud lo vale", concluye Santana Miranda.

Día Mundial del Sueño

El Día Mundial del Sueño se celebra el viernes anterior al equinoccio de primavera de cada año (la fecha exacta cambia anualmente, pero siempre es viernes).

¿UN SUEÑITO PUEDE AYUDAR A TOMAR MEJORES DECISIONES?

"Científicos como Einstein y políticos como Winston Churchill tomaban una siesta corta como parte de su rutina diaria, pues aseguraban que esto no sólo beneficiaba su salud, sino que les ayudaba a decidir mejor", afirma Yereth Torres Damián, académica de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Según la especialista, una siesta es un periodo de sueño corto durante el día y, para que sea de calidad, se recomienda que no sea mayor a 30 minutos (para evitar entrar en una fase profunda), que ocurra entre la una y las tres de la tarde (porque en esos momentos baja el umbral de vigilia), y que sea en un lugar cómodo, sin luz ni ruido, para evitar interrupciones.

Al tomar estos descansos mejora la parte cognitiva, los tiempos de reacción, la memoria a corto plazo y los estados de ánimo, pues la gente se siente más despierta. Así como hay que tener disciplina al practicar un deporte, con las siestas es igual, porque para incorporarlas en nuestra vida diaria se necesita un régimen estricto de horarios.

La especialista menciona que algunas de las desventajas de "echarse una pestañita" es la inercia del sueño, que es cuando al despertar se tiene la sensación de "adormilado" y se actúa con torpeza. Si no se hace en los lapsos adecuados pueden surgir problemas para dormir en la noche.

"Las siestas no son para todos, pues incrementan el riesgo cardiovascular. Es ideal para quienes se sienten cansados, quienes han realizado alguna actividad no planeada dentro de su rutina o por quienes realizarán alguna actividad nocturna. Es importante ver en qué pacientes esto resulta benéfico, pues mientras algunos estudios no recomiendan las siestas en mayores de cinco años otros documentan que, si se toman muchas al día y de forma prolongada, se genera una predisposición al Alzheimer o a algunas demencias en adultos mayores". Lo anterior, explica, puede ser porque al perder algunas neuronas que tienen la proteína tau (la faltante cuando hay Alzheimer) se deteriora la señalización que permite mantener un estado de vigilia permanente. Por eso, estos pacientes incrementan sus niveles de siestas durante el día, casi de un momento al otro. De darse esto será necesario acudir con el médico tratante para realizar las evaluaciones correspondientes.