

El Tratamiento del Insomnio: Nuevas píldoras para dormir

¿Qué es el insomnio?

El insomnio significa que usted tiene dificultades para dormir, mantenerse dormido o las dos.

El insomnio de corta duración puede durar hasta 14 días, pero a menudo desaparece después de unas cuantas noches. La tensión y las alteraciones en los horarios (jetlag), por viajar en avión, son causas comunes. El insomnio crónico de larga duración puede interferir con su vida.

¿Cómo se trata el insomnio?

Si el insomnio es un problema, es posible que estos tratamientos ayuden:

- Evitar el alcohol o la cafeína.
- Aprender buenos hábitos al dormir.
- Tomar algo que le ayude a dormir sin receta, como una píldora de difenhidramina (en Benadryl, Nytol, Sominex y Unisom). No lo use más de unas cuantas noches consecutivas.
- Tomar una píldora de benzodiazepina, una clase de medicamento recetado. Generalmente, estos medicamentos son eficaces, pero entre los efectos secundarios se incluyen exceso de sueño al día siguiente. También existe el riesgo de adicción. Y pueden empeorar el insomnio.

También hay un grupo más nuevo de píldoras para dormir de receta. Este reporte le informa sobre ellas.

Las nuevas píldoras para dormir incluyen:

- eszopiclona (Lunesta)
- ramelteon (Rozerem)
- zaleplon (Sonata y genérico)
- zolpidem (Ambien y genérico) disponibles también como:
 - pastilla de efecto prolongado (Ambien CR y genérico)
 - pastilla soluble (Edluar)
 - atomizador oral (Zolpimist)

¿Qué tan eficaces son las nuevas píldoras?

Todas las nuevas píldoras para dormir ayudan a que se quede dormido más rápido. Zolpidem parece ayudar a las personas a dormirse más rápido que las otras, y posiblemente resulte en un sueño de mejor calidad.

No está claro qué tan bien le ayudan estas píldoras a mantenerse dormido. Algunas personas duermen más. Otras siguen despertándose por la noche.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Todas las píldoras para dormir pueden causar efectos secundarios. El consumo de alcohol aumenta el riesgo de efectos secundarios. Los efectos secundarios incluyen:

- Dependencia y abuso
- Insomnio de nuevo al dejar de tomar las píldoras
- Exceso de sueño al día siguiente, dolores de cabeza y mareos
- Efectos secundarios poco comunes: sonambulismo, conducir dormido, comer dormido, pérdida de memoria y alucinaciones


Nuestro consejo:

Si necesita ayuda para dormir por solo una o dos noches:

Pruebe un remedio sin receta, que le ayude a dormir, como una píldora de difenhidramina (en Benadryl, Nytol, Sominex y Unisom). Normalmente funcionan tan bien como las nuevas píldoras para dormir y cuestan mucho menos.

Si tiene insomnio crónico: Es posible que la terapia de comportamiento cognitivo (Cognitive-behavioral therapy—CBT) sea una mejor opción que las píldoras. Un terapeuta colabora con usted para cambiar sus rutinas del sueño. Pregunte a su seguro médico si cubre la CBT.

Si usted y su médico deciden que necesita una píldora para dormir, elegimos esta como **Consumer Reports Best Buy Drug:**

 **Pastillas genéricas de zolpidem**—Tienen el mismo ingrediente activo que Ambien, pero cuestan menos. Vea los detalles en la gráfica en la siguiente página.



Para reducir los efectos secundarios, le recomendamos que:

- Use la dosis más baja posible. Los adultos mayores deben comenzar con la mitad de la dosis regular para evitar caídas.
- Las use brevemente, no más de siete noches consecutivas.

Comparación de las nuevas píldoras para dormir

Los medicamentos de **Consumer Reports Best Buy Drugs** aparecen en tinta azul. Recomendamos estos medicamentos porque son tan eficaces y seguros como los demás medicamentos, y cuestan menos.

Nuestro análisis se basa en una revisión científica del Proyecto para revisar la eficacia de los medicamentos en Oregon Health and Science University. Este es un resumen de un informe más largo y detallado que se puede encontrar en www.CRBestBuyDrugs.org.

Nombre Genérico y Potencia	Nombre de Marca	Tiempo promedio para dormirse	Costo promedio para: 7 días ¹ /15 días ¹
Zolpidem pastilla de 10 mg	Ambien	33–46 minutos	\$53/\$115
Zolpidem pastilla de 5 mg	Ambien	33–46 minutos	\$54/\$118
 Zolpidem pastilla de 10 mg	Genérico	33–46 minutos	\$12/\$27
 Zolpidem pastilla de 5 mg	Genérico	33–46 minutos	\$14/\$31
Zolpidem pastilla de 6.25 mg de efecto mantenido	Ambien CR	33–46 minutos	\$56/\$122
Zolpidem pastilla de 12.5 mg de efecto mantenido	Ambien CR	33–46 minutos	\$56/\$121
Zolpidem pastilla de 6.25 mg de efecto mantenido	Genérico	33–46 minutos	\$41/\$89
Zolpidem pastilla de 12.5 mg de efecto mantenido	Genérico	33–46 minutos	\$40/\$87
Zolpidem pastilla de 5 mg soluble	Edluar	20 minutos	\$47/\$102
Zolpidem pastilla de 10 mg soluble	Edluar	20 minutos	\$53/\$116
Eszopiclone pastilla de 1 mg	Lunesta	50 minutos	\$56/\$121
Eszopiclone pastilla de 2 mg	Lunesta	50 minutos	\$57/\$123
Eszopiclone pastilla de 3 mg	Lunesta	50 minutos	\$58/\$125
Ramelteon pastilla de 8 mg	Rozerem	75 minutos	\$47/\$103
Zaleplon cápsula de 10 mg	Sonata	36–55 minutos	\$38/\$83
Zaleplon cápsula de 5 mg	Genérico	36–55 minutos	\$18/\$39
Zaleplon cápsula de 10 mg	Genérico	36–55 minutos	\$17/\$36

¹El uso recomendado es de una píldora a la hora de acostarse.

Los precios se basan en los precios promedio al por menor a nivel nacional para octubre del 2011. *Consumer Reports Best Buy Drugs* obtuvo precios de datos proporcionados por Wolters Kluwer Pharma Solutions, que no está implicado en nuestro análisis o recomendaciones.

Consumer Reports y *Consumer Reports Best Buy Drugs* producen esta serie, un proyecto de información al público financiado gracias a un subsidio del Programa de Subvenciones de Educación para el Consumidor y el Profesional que Receta (Medicamentos) de la Oficina del Procurador General del Estado, que se financia por las conciliaciones de reclamos de fraude del consumidor de varios estados con respecto al mercadeo del medicamento recetado Neurontin. Este resumen no deberá verse como sustitución para una consulta con un profesional médico o de la salud. Se proporciona para mejorar la comunicación con su médico, más no para sustituirla.