

# Cómo Elegir Sabiamente®

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*

ConsumerReportsHealth



## Tratamiento de problemas del sueño

**Por lo general, los medicamentos antipsicóticos no son la mejor opción**

**S**i a menudo tiene problemas para dormirse o permanecer dormido, usted sufre de insomnio. Es una condición común, que puede interferir con su trabajo, al manejar e incluso con su pensamiento. También puede causar problemas médicos.

Para tratar el insomnio, algunas veces los médicos recetan medicamentos llamados antipsicóticos. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de Estados Unidos ha aprobado estos medicamentos para tratar enfermedades mentales, pero no para el insomnio. Sin embargo, los médicos pueden recetarlos legalmente, lo que se llama recetar “para condiciones no especificadas en la etiqueta”.

No obstante, estos medicamentos no deben ser el primer tratamiento para los problemas del sueño, según la Asociación Psiquiátrica Estadounidense. A continuación se dan las razones:

### Los antipsicóticos no ayudan mucho.

Estos medicamentos se conocen como antipsicóticos atípicos. Entre estos están aripiprazol (Abilify), olanzapina (Zyprexa), quetiapina (Seroquel), risperidona (Risperdal) y otros.

A menudo, los medicamentos hacen que las personas se sientan soñolientas, pero hay poca evidencia de que en realidad lo ayuden a dormirse o a permanecer dormido. Los antipsicóticos no tienen beneficios claros, y los riesgos pueden ser graves.



### Los antipsicóticos pueden tener graves riesgos.

Muchas personas que comienzan a tomar un medicamento antipsicótico, dejan de hacerlo por los efectos secundarios:

- Vértigo, somnolencia, confusión y un riesgo más alto de caídas y lesiones.
- Aumento de peso.
- Diabetes.
- Colesterol alto.
- Contracciones musculares, temblores y espasmos, que posiblemente no desaparezcan, incluso si el medicamento se interrumpe.
- Coágulos de sangre, que pueden causar graves problemas y la muerte si no se tratan.

## A menudo, otros planes funcionan mejor.

Casi siempre es mejor probar otros planes primero.

**Obtenga alivio a corto plazo.** Si necesita ayuda para dormirse solo por una o dos noches, pídale a su médico un auxiliar para dormir de venta libre. Una baja dosis de melatonina tomada tres horas antes de irse a dormir puede ayudar, especialmente si sufre de desajuste de horarios por viajar (jet lag).

**Hable con un médico.** Es posible que tenga un problema médico si a menudo tiene problemas para dormir—tres o más noches a la semana durante un mes o más. Su médico podría ayudarle a tratar el insomnio causado por dolor de artritis, bochornos, ansiedad, depresión y medicamentos. Otras causas tratables podrían incluir:

- Apnea del sueño—ronquidos graves.
- Síndrome de piernas inquietas—un fuerte impulso para mover las piernas.
- Orinar frecuentemente por la noche—esto podría ser un indicio de diabetes, próstata agrandada o una infección de las vías urinarias.
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD), que causa agruras frecuentes.

**Terapia del comportamiento.** A menudo, un terapeuta que se especializa en el insomnio puede ayudar a “curarlo”. Las píldoras sólo tratan los síntomas.

## ¿Cuándo debería considerar tomar antipsicóticos para el insomnio?

La FDA ha aprobado estos medicamentos para tratar a los adultos con trastorno bipolar, esquizofrenia y—en algunos casos—depresión. Considérelos si:

- Sufre de una grave enfermedad mental, como trastorno bipolar con una manía, que no lo deja dormir.
- Otras medidas, entre las que se incluyen medicamentos para dormir con receta, han fracasado.
- Se siente muy afligido debido a que no duerme.

Comience a tomar el medicamento en la dosis más baja posible. Consulte con su médico para ver que no haya graves efectos secundarios. Interrumpa el medicamento si no le está ayudando o si ya no lo necesita.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe bajo su propio riesgo.

© 2014 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Asociación Psiquiátrica Estadounidense. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite [ConsumerHealthChoices.org/about-us/](http://ConsumerHealthChoices.org/about-us/).

## Consejo de Consumer Reports

# Consejos para controlar los problemas del sueño

### Cosas que usted puede hacer para dormir mejor:

**Haga ejercicio.** Propóngase hacer 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, como una caminata rápida. Sin embargo, no haga ejercicio fuerte por la noche, ya que esto lo acalora y posiblemente no duerma tan bien.

**Establezca horarios regulares para dormirse y despertarse.** Esto entrena al cuerpo a esperar dormir a una hora determinada todas las noches.

**Use su cama sólo para dormir y tener relaciones sexuales.** Si usted no se queda dormido en 20 minutos, levántese. Haga algo relajante bajo una luz tenue hasta que vuelva a estar soñoliento.

**Establezca una rutina calmante a la hora de dormir.** Un baño tibio, leer un libro o escuchar música.

### Mantenga su recámara fresca, oscura y en silencio.

Pruebe cortinas gruesas

o un antifaz para dormir para que no le moleste la luz. Bloquee el ruido con tapones, un ventilador o una máquina de sonidos.



**Use luz natural.** Esta le ayuda al cuerpo a acoplarse a un horario saludable. Abra las cortinas para despertarse con el sol. Pase por lo menos 30 minutos al aire libre todos los días.

**Limite las siestas.** Si toma una siesta después de las 3 de la tarde podría tener problemas para dormir en la noche.

**Evite comer pesado y tarde.** Puede causarle agruras. (Sin embargo, un vaso de leche tibia a la hora de dormir puede ayudar a que se sienta soñoliento).

**No fume** 2 horas antes de la hora de dormir.

**Evite la cafeína** por lo menos 8 horas antes de la hora de dormir.

**Evite el alcohol** de 4 a 6 horas antes de acostarse.

**No vea la televisión ni use aparatos electrónicos** justo antes de la hora de dormir.