

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

ConsumerReportsHealth

AGS Geriatrics
Healthcare
Professionals
Leading Change. Improving Care for Older Adults.



Insomnio y ansiedad en personas mayores

Por lo general, las píldoras para dormir no son la mejor solución

Casi un tercio de las personas mayores en los Estados Unidos toman píldoras para dormir. A estos medicamentos se les conoce como “sedantes-hipnóticos” o “tranquilizantes.” Afectan el cerebro y la médula espinal.

Los doctores recetan estas medicinas cuando hay problemas para dormir. Los medicamentos también se usan para tratar otras condiciones, como ansiedad o el síndrome de abstinencia del alcohol.

Por lo general, los adultos mayores deberían de probar primero tratamientos sin medicamentos. Según la Sociedad Estadounidense de Geriátrica, existen maneras mejores y más seguras para mejorar el sueño o reducir la ansiedad. A continuación se da la razón:

Es posible que las píldoras para dormir no ayuden mucho.

Muchos anuncios dicen que las píldoras para dormir ayudan a las personas a dormir bien y descansar toda la noche. Pero, hay estudios que muestran que esto no es exactamente cierto en la vida real. En promedio, las personas que toman uno de estos medicamentos duermen apenas un poco más y mejor que los que no toman ningún medicamento.

Las píldoras para dormir pueden tener efectos secundarios graves o hasta mortales.

Todos los medicamentos sedantes-hipnóticos tienen riesgos especiales para los adultos mayores. Las perso-



nas de la tercera edad suelen ser más sensibles a los efectos de los medicamentos que los adultos más jóvenes, y estos medicamentos podrían permanecer en su organismo más tiempo. También pueden causar problemas de memoria que:

- Aumentan más del doble el riesgo de sufrir caídas y fracturas de cadera que es causa común de hospitalización y muerte en personas mayores.
- Aumentan el riesgo de accidentes de auto.

Los nuevos medicamentos para dormir, conocidos como “Z” también tienen riesgos.

La mayoría de los anuncios son para estos nuevos medicamentos. Al principio, se pensaba que eran más seguros. Sin embargo, estudios recientes sugieren que tienen tanto o más riesgo que los medicamentos para dormir más antiguos.

Pruebe primero tratamientos sin medicamentos.

Sométase a un examen médico exhaustivo. La depresión o la ansiedad, el dolor, el síndrome de piernas inquietas y muchas otras condiciones pueden causar problemas para dormir. Incluso si un examen no revela una causa fundamental, debería probar otras soluciones antes de probar medicamentos. (Vea los consejos en el cuadro a la derecha).

Clases de píldoras para dormir (sedantes-hipnóticos)

Todas estas píldoras tienen riesgo, especialmente para los adultos mayores:

Barbitúricos

- Secobarbital (Seconal y genérico)
- Fenobarbital (Luminal y genérico)

Benzodiazepinas

Para la ansiedad:

- Alprazolam (Xanax y genérico)
- Diazepam (Valium y genérico)
- Lorazepam (Ativan y genérico)

Para el insomnio:

- Estazolam (únicamente genérico)
- Flurazepam (Dalmane y genérico)
- Quazepam (Doral)
- Temazepam (Restoril y genérico)
- Triazolam (Halcion y genérico)

Medicamentos "Z"

- Zolpidem (Ambien y genérico)
- Eszopiclona (Lunesta)
- Zaleplón (Sonata y genérico)

Es posible que los medicamentos de venta libre no sean una buena opción.

Los efectos secundarios de ciertos medicamentos pueden ser más molestos para las personas de la tercera edad: somnolencia, confusión, estreñimiento, resequedad de la boca y dificultad al orinar.

Evite estos medicamentos para dormir de venta libre:

- Difenhidramina (Benadryl Allergy, Nytol, Sominex y genérico)
- Doxilamina (Unisom y genérico)
- Advil PM
- Tylenol PM

Cuándo probar medicamentos sedantes-hipnóticos.

Considérelos si los problemas para dormir afectan su calidad de vida y nada más le ha ayudado. Sin embargo, su médico debería observarlo para ver que el medicamento le esté ayudando y no le cause efectos secundarios adversos.

Consejo de Consumer Reports

Consejos para dormir mejor

- **Haga ejercicio.** La actividad física ayuda a la gente a dormir mejor. Sin embargo, evite la actividad vigorosa varias horas antes de la hora de dormir.
- **Mantenga una rutina.** Trate de acostarse y levantarse más o menos a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- **Trate de no comer justo antes de acostarse.** Coma tres horas o más antes de irse a dormir.
- **Evite la cafeína después de las 3pm.** Algunas personas necesitan evitar la cafeína incluso más temprano.
- **Limite el alcohol.** El alcohol causa sueño al principio, seguido de un estado de vigilia.
- **Cree el ambiente adecuado.** Mantenga la habitación tranquila y evite la estimulación mental antes de irse a dormir.
- **Evite las luces brillantes.** Ver una pantalla brillante puede mantenerlo despierto.
- **Controle las mascotas.** Las mascotas interrumpen el sueño si se suben y bajan de la cama, ocupan mucho espacio o piden salir.
- Si no se duerme pronto, levántese de la cama y haga algo que le haga sentir sueño, como leer. Regrese a la cama ya que comience a sentirse somnoliento.

Para obtener información adicional, visite healthinaging.org.



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.

©2013 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Sociedad Estadounidense de Geriatría. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.