

¿POR QUÉ LAS PASTILLAS PARA DORMIR NO SON UN TRATAMIENTO DE POR VIDA?

Los efectos sedantes de estos medicamentos se mantienen durante el día. Podría notar somnolencia, mareos, dificultades para concentrarse, problemas de memoria, e incluso, hacer movimientos descoordinados que le pueden provocar caídas. Por ello, también aumenta el riesgo de accidentes de tráfico. Estos efectos son más intensos en personas mayores.

Además, no deben convertirse en un tratamiento crónico para evitar tres efectos adversos típicos de estos medicamentos:

- **Dependencia:** se acostumbra a «la pastilla» y, cuando no la toma, tiene serios problemas para dormir y una necesidad imperiosa de tomarla.
- **Tolerancia:** el cuerpo se acostumbra a la dosis que toma habitualmente y ya no le hace efecto, por lo que tiene que aumentarla para conseguir el mismo efecto.
- **Abuso:** conductas de solicitud persistente de los medicamentos, para tomar más o durante más tiempo del recetado.

¿QUÉ DEBO HACER SI YA LLEVO TIEMPO TOMÁNDOLAS?

Si lleva tiempo tomándolas, plantéese dejarlas.

Puede parecer difícil pero es posible. Los profesionales sanitarios le pueden ayudar:

- No las deje de repente.
- El proceso tiene una duración variable.
- La retirada debe ser gradual, reduciendo la dosis poco a poco.

De esta manera evitará que el insomnio vuelva a aparecer.

¿QUÉ PUEDO NOTAR AL COMENZAR LA RETIRADA?

Los síntomas de retirada más frecuentes son:

- Síntomas parecidos a los gripales
- Ansiedad
- Insomnio
- Pesadillas
- Irritabilidad

NO CONVIERTAS LOS FÁRMACOS CONTRA EL INSOMNIO EN UN TRATAMIENTO CRÓNICO

DORMIR SIN PASTILLAS

LAS PASTILLAS PARA DORMIR
DEBEN SER USADAS PARA TRATAMIENTOS A CORTO PLAZO.
NO TIENEN EFECTOS CURATIVOS



Principado de
Asturias

Consejería
de Salud



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

ESCANEA ESTE QR

**DESCUBRE TÉCNICAS DE
RELAJACIÓN PARA DORMIR**



#DormirSinPastillas



Principado de
Asturias

Consejería
de Salud



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS