

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM



Tratamiento de problemas del sueño

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

Si a menudo tienes problemas para dormirte o permanecer dormido, sufres de insomnio. Es una condición común, que puede interferir con tu trabajo, al manejar e incluso con tu 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 te ayuden a dormirte 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.

Obtén alivio a corto plazo. Si necesitas ayuda para dormirte solo por una o dos noches, pídele a tu médico un auxiliar para dormir de venta libre. Una baja dosis de melatonina tomada tres horas antes de irte a dormir puede ayudar, especialmente si sufres de desajuste de horarios por viajar (jet lag).

Habla con un médico. Es posible que tengas un problema médico si a menudo tienes problemas para dormir—tres o más noches a la semana durante un mes o más. Tu médico podría ayudarte 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 deberías considerar tomar antipsicóticos para el insomnio?

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

- Sufres de una grave enfermedad mental, como trastorno bipolar con una manía, que no te deja dormir.
- Otras medidas, entre las que se incluyen medicamentos para dormir con receta, han fracasado.
- Te sientes muy afligido debido a que no duermes.

Comienza a tomar el medicamento en la dosis más baja posible. Consulta con tu médico para ver que no haya graves efectos secundarios. Interrumpe el medicamento si no te está ayudando o si ya no lo necesitas, pero no lo hagas por tu cuenta. Habla con tu médico.

Este informe es para que lo uses cuando hables con tu proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Usa este informe bajo tu propio riesgo.

©2018 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:

www.choosingwisely.org/patient-resources