

Instituto de Investigaciones del Sueño desaconseja la toma de pastillas para dormir sin recetas

Uno de los hábitos más frecuentes entre los ciudadanos es, sin duda, la automedicación; dentro de este fenómeno, una buena parte de los fármacos son aquellos que facilitan la conciliación del sueño en personas con dificultades para ello

Los especialistas que trabajan en el Instituto de Investigaciones del Sueño coinciden en que es un error considerable dejarse llevar por la automedicación para cualquier aspecto de salud, pero, especialmente, en aquellos fármacos que contribuyen a conciliar el sueño a quienes los toman.

Uno de los factores que lamentan los expertos en salud del sueño es la elevada tasa de dependencia que se desprende del consumo de medicamentos para dormir, lo que provoca que, una vez finalizado el tratamiento recomendado por el doctor, el paciente siga recurriendo a estas pastillas en momentos en que sientan dificultad para quedarse dormido.

Es fundamental seguir el programa indicado por el doctor especializado en trastornos del sueño, ya que, de lo contrario, tomando pastillas sin control solo se conseguirá un sueño artificial que no conseguirá los beneficios de un descanso reparador más natural.

Los fármacos, apuntan los expertos de Instituto Europeo del Sueño, no son siempre perjudiciales; todo lo contrario, siempre que se tomen de forma puntual, controlada y autolimitada, son muy beneficiosos para el descanso de quien los consuma.

Los primeros días en que se toman las pastillas bajo prescripción médica, los efectos que nota quien las toma son realmente sorprendentes y beneficiosos para su organismo, con un sueño realmente reparador.

Las alarmas saltan cuando la persona se excede en la toma de estas pastillas y la consecuencia principal es que los efectos se anulan por completo: pasado un tiempo, los beneficios se anulan y a la persona que los toma le cuesta dejarlas; es por este motivo que este proceso debe hacerse con la ayuda de un profesional para que no cause estragos negativos en la salud.

Uno de cada tres adultos chilenos toma alguna medicación relacionada con el sueño. En Chile, la última Encuesta Nacional Salud mostró que el 63.2% de los chilenos sospecha tener algún trastorno del sueño, siendo el insomnio uno de los trastornos de sueño más comunes de la población.

Se estima que aproximadamente uno de cada tres chilenos toma algún fármaco para corregir los problemas en el sueño, entre aquellos registrados y los que lo hacen por cuenta propia.

Instituto Europeo del Sueño subraya la necesidad de que esta medicación debe estar prescrita por un especialista en este campo de la medicina para evitar agravar el problema por tomar fármacos incorrectos sin ningún diagnóstico del trastorno.

Datos de contacto:

Instituto de Investigaciones del Sueño
913 454 129

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>