Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Alertan sobre efectos negativos del uso indiscriminado de medicamentos para dormir

Especialista recomienda que antes de recurrir a un medicamento o acudir con un experto, es importante hacer otros cambios en los hábitos

El consumo indiscriminado de medicamentos para dormir puede generar efectos negativos para la salud en el corto y largo plazos, y 90 por ciento de la población que los utiliza desconoce esa información.

Entre los efectos secundarios se encuentran olvidar más rápido las cosas y que adelgace el grosor de la corteza del cerebro, mientras que el consumo crónico se relaciona con atrofia más rápida del cerebro, expresó Omar Cárdenas Sáenz, médico adscrito al Servicio de Neurología del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara Fray Antonio Alcalde.

“De estos medicamentos en muchas ocasiones se abusa; se utilizan muy ampliamente entre las personas que tienen insomnio. Lo primero que hacen es acudir a un medicamento en lugar de cambiar estilos de higiene del sueño”, dijo.

Explicó que medicamentos como las benzodiacepinas, el clonazepam o alprazolam están destinados a otra cosa, sin embargo, como uno de sus efectos secundarios es producir sueño se utilizan de manera constante.

“En este aspecto la automedicación es frecuente; muchas veces porque le funcionó al vecino, a la comadre, se piensa en utilizar estos medicamentos, sin saber que pueden tener efectos secundarios a largo plazo”, declaró Cárdenas Sáenz.

Explicó que en el caso de los adultos mayores que lo consumen por las noches y se levantan en ese lapso, el medicamento les puede generar inestabilidad al caminar y aumentar el riesgo de una caída.

“Además, la suspensión del consumo de estos medicamentos debe de ser de manera gradual; son sustancias que no tendrían que utilizarse indiscriminadamente”, alertó.

Recomendó que antes de recurrir a un medicamento o a un especialista es importante hacer otros cambios en los hábitos, que van desde que la persona duerma con la luz apagada y con el teléfono silenciado, lo que contribuirá a que tenga una mejor calidad de sueño.

“Hacer actividad física, sobre todo por las mañanas, porque hacerlo por las tardes o noches nos activa y nos puede quitar el sueño. Pero lo primero, cuando una persona tiene un problema de sueño, es hacer cambios en el estilo de vida y más adelante ver si se requiere un tipo de suplemento o medicamento, y no automedicarse”, subrayó.

Añadió que al acudir a un médico de primer contacto se podrá identificar el problema, ya que no todos los tipos de insomnio son iguales y no siempre es un síntoma único, debido a que muchas veces el insomnio acompaña a un paciente que tiene enfermedad de Parkinson, Alzheimer o es una manifestación de alguna otra cuestión.

“En personas más jóvenes se vuelve más peligroso el consumo de estos medicamentos por el hecho de que son sustancias que nos causan una adicción, y sobre todo si no están indicados nos van a traer efectos secundarios”, señaló.

Cárdenas Sáenz compartió que existen otras sustancias que podrían ayudar a inducir el sueño, como la melatonina, que es una sustancia natural o la quetiapina, que tienen la función de inducir el sueño.

Atentamente
“Piensa y Trabaja”
“30 Años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red” Multitemáticos”
Guadalajara, Jalisco, 19 de enero de 2024

Texto: Laura Sepúlveda Velázquez
Fotografía: Adriana González

Etiquetas:
Omar Cárdenas Sáenz [1]

URL Fuente:

https://comsoc.udg.mx/noticia/alertan-sobre-efectos-negativos-del-uso-indiscriminado-de-medicamentos-para-dormir

Links

[1] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/omar-cardenas-saenz