

Fuentes Informativas (Español):

- ❖ <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000758.htm>
- ❖ <http://umm.edu/health/medical/spanishency/articles/hipnoticos>
- ❖ http://www.guiasalud.es/egpc/insomnio/pacientes/06_tratamiento.html

Emergencias:

Una intoxicación o ingesta de gran cantidad de una benzodiacepina puede ser mortal y causar la muerte. Si ha ingerido una gran cantidad de este tipo de medicamento o si un familiar suyo lo ha hecho llame inmediatamente al 9-1-1 y solicite una ambulancia.

Lumos Psychiatric Services



Folleto Informativo: Hipnóticos

Los hipnóticos son medicamentos utilizados para tratar los desórdenes de sueño (insomnio). Una persona puede tener problemas de sueños debido al estrés o ansiedad, dolor, malestar físico o cambios en la rutina diaria.

Algunos medicamentos también pueden interferir con el patrón de sueño. Los problemas de sueño usualmente mejoran una vez las causas son identificadas y tratadas.

Antes de prescribir hipnóticos, su médico podría recomendarle diferentes terapias como por ejemplo, técnicas de higiene de sueño, ejercicios y/o terapia psicológica.

Antes de comenzar un hipnótico, notifique a su médico si:

- ❖ Padece de alergias a medicamentos
- ❖ Está embarazada o lactando
- ❖ Utiliza medicamentos sin receta o productos naturales
- ❖ Padece de convulsiones
- ❖ Padece de apnea del sueño

Nombres de hipnóticos más comunes:

| | |
|--------------------------------|----------------------------|
| Zolpidem (<i>Ambien</i>) | Ramelteon (Rozerem) |
| Zaleplon (<i>Sonata</i>) | Doxylamine (Unisom) |
| Eszopiclone (<i>Lunesta</i>) | Hydroxyzine (Vistaril) |
| Suvorexant (Belsomra) | Diphenhydramine (Benadryl) |

Al tomar hipnóticos, el efecto terapéutico (disminución en síntomas) usualmente es durante la primera hora después de ingerir el medicamento. El efecto es de calma o sedación por lo que se recomienda que lo tome justo antes de acostarse en su cama.



6001 Vineland Road Suite 109, Orlando FL 32819
Phone: (407) 930-6684 / Fax: (949) 404-8433

RECUERDE TOMAR SUS MEDICAMENTOS SEGÚN SE LO INDIQUE SU MÉDICO SIN HACER CAMBIOS EN LA FRECUENCIA O DOSIS RECETADA.

Indicaciones para el uso de un hipnótico:

- ❖ Insomnio

Efectos secundarios más comunes de los hipnóticos:

- ❖ Sedación en la mañana
- ❖ Fatiga o cansancio
- ❖ Mareos
- ❖ Debilidad muscular
- ❖ Problemas en coordinar movimientos o en concentración – podría causar predisposición a caídas
- ❖ Confusión
- ❖ Lapsos de problemas de memoria u olvidos pasajeros
- ❖ Náusea o acidez estomacal
- ❖ Sensación de sabor amargo en la boca
- ❖ Efecto paradójico –Agitación, alucinaciones, pesadillas, euforia o nerviosismo
- ❖ Rash en la piel

¿Cuánto tiempo tendré que tomar el hipnótico?

El insomnio puede desaparecer por sí solo. Además, una vez la causa del insomnio sea tratada o eliminada, los problemas de sueño pueden disminuir. Se recomienda que los hipnóticos se tomen por tiempo limitado. Muchos pacientes usan el medicamento sólo cuando lo necesitan y no diariamente. Se recomienda que una vez haya dormido bien por 2 a 3 noches, intente dormir sin el uso del hipnótico.

¿Crea dependencia o adicción el uso de las benzodiacepinas?

No es lo usual, pero se podría desarrollar tolerancia o pérdida de efectividad si usa el medicamento por más de 4 meses corridos. Para evitar posible dependencia al medicamento se recomienda que su uso sea por un corto periodo de tiempo y no se utilice todos los días.

Métodos para lograr una buena higiene de sueño:

- ❖ Evitar comer alimentos o bebidas con cafeína en las horas antes de acostarse a dormir.

- ❖ Evitar ingerir comidas pesadas en las horas antes de acostarse a dormir.
- ❖ Manténgase activo durante el día, evitando las siestas.
- ❖ Haga ejercicio regularmente.
- ❖ Haga actividades relajantes antes de dormir, como leer, escuchar música o tomar un baño de agua caliente.
- ❖ Establezca una rutina para dormirse y levantarse.
- ❖ Use su cuarto o su cama solo para dormir y para actividad sexual.
- ❖ Evite los estímulos externos que puedan interferir con el sueño.
- ❖ Intente que su cama sea cómoda y que usted se sienta cómodo en ella.
- ❖ Practique técnicas de relajación para disminuir la ansiedad y promover el sueño.
- ❖ Disminuya el tiempo que pasa despierto en la cama.

Recomendaciones generales:

- ❖ Asista a un médico psiquiatra para el tratamiento de su condición mental.
- ❖ Evite el uso de cafeína o el uso de cigarrillos mientras utilice hipnóticos.
- ❖ Evite conducir un auto o manejar maquinaria si se siente sedado o con lentitud del pensamiento.
- ❖ Evite el uso de alcohol, ya que los hipnóticos aumentan el efecto de éste y pueden hacerle sentir más sedado o mareado.
- ❖ Al tomar sus medicamentos, esté pendiente a los posibles efectos secundarios que pudieran presentarse.
- ❖ No descontinúe medicamentos sin antes discutirlo con su médico.
- ❖ Es importante complementar el uso de sus medicamentos asistiendo a psicoterapia.

Para dudas o preguntas, discútalos con su médico.