

Sin receta y que hagan dormir... ¿qué opciones hay en el mercado?

Hay tres tipos. ¿Sabes cuál te conviene más?

SOLANGE VÁZQUEZ



En las farmacias españolas se repite la misma escena un sinnúmero de veces. Entra alguien, cuenta que duerme fatal y que no quiere tomar 'medicamentos' y, tras dar todo tipo de detalles, termina su parlamento con un 'qué puedo tomar'. Y el asesoramiento es clave: cada vez existen más productos para dormir que no necesitan receta y hay que elegir el que más se ajusta a nuestro caso. Porque lo de dormir mal es una expresión muy genérica... No es lo mismo que sea algo puntual, que tener dificultades siempre para quedarse dormido o que las complicaciones residan en tener muchos despertares o un sueño tan ligero que no es reparador. El caso es que la Sociedad Española de Neurología estima que, por distintos motivos, el 48% de los adultos y el 25% de los niños no tienen un sueño de calidad.

Raquel Ramos, farmacéutica comunitaria, confirma la alta demanda de las sustancias de venta libre para dormir. «Durante la pandemia, por el nerviosismo, hubo un repunte muy alto que se mantiene», aclara. Ahora mismo hay un colectivo que es el que más se decanta por estas opciones 'de farmacia': las personas de 35 a 60 años, un segmento que, en principio, no es el 'sospechoso habitual', porque, como recuerda la farmacéutica, son las personas más mayores las que llevan con resignación el sambenito de dormir fatal y de tomar de todo para solucionarlo... y es verdad. «Muchos de ellos ya no toman remedios sin receta, sino que

Poco y mal

Millones de afectados

Hay casi 4 millones de españoles que padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave y 12 millones que se levantan cada día con sensación de no haber descansado bien, según los datos de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño.

Menos tiempo del necesario

En nuestro país vamos algo escasos de sueño: 7,13 horas al día de media. Lo normal en una persona adulta joven es dormir entre 6 y 10 horas -entre 7 y 9, lo recomendado-. Una duración de sueño mayor o menor de ese rango no es saludable. Y dormir muchas horas puede tener un impacto en la calidad de vida tan negativo como el insomnio, advierten los expertos. Este abanico de horas se refiere a personas entre 24 y 64 años, ya que los niños necesitan más y los mayores, menos (pero con más siestas, que también hay que sumarlas al cómputo total de horas).

Búhos, alondras...

Según la duración, hablamos de dormidores largos y dormidores cortos; y, según la hora de acostarse y levantarse, se identifican cronotipos vespertinos -búhos- y matutinos -alondras-. Por ello, hay gente que con 6 horas se levanta despejada y funciona estupendamente todo el día, y otros que necesitan 10.

van al médico a que les den benzodiazepinas», apunta Ramos. Estos fármacos son nuestros viejos conocidos contra el insomnio y la ansiedad: lorazepam (Orfidal), diazepam (Valium), el alprazolam (Trankimazin), clonazepam (Rivotril)...

Lo que pasa con estos medicamentos es que a largo plazo crean dependencia y a mucha gente le dan cierto reparo. Y es lógico: los hipnosedantes son la tercera droga más consumida entre la población española entre 15 y 64 años y, junto con el alcohol, las sustancias que más urgencias hospitalarias generan en España, según el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA). «Como cada vez hay que incrementar más la dosis para que hagan efecto, a veces la gente se excede», aclara María Barado, profesora de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR).

¿Tan mal dormimos? Bueno, a veces exageramos. «Decimos que no hemos pegado ojo en toda la noche y luego resulta que hemos dormido 5 horas (tal y como hemos comprobado en estudios con pacientes), así que la percepción del sueño es muy subjetiva y quizá no tengamos un problema. Pero, si estamos preocupados o el problema se alarga, lo que hay que hacer es ir al médico de cabecera», indica Ainhoa Álvarez, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española de Sueño. Si aún no queremos pasarnos por la consulta, las tres expertas explican las opciones de venta libre disponibles en el mercado y para qué casos van mejor.

Melatonina

Es una neurohormona que sirve para regular el sueño, los llama-



dos ciclos circadianos. España es toda una potencia mundial en el consumo de melatonina, que, según algunos expertos, se disparó tras la pandemia en torno a un 130%. «Antes ya era conocida por gente que la usaba, sobre todo, para reducir los efectos del 'jet lag'», apunta Raquel Ramos. Se comercializa con una concentración del 1,99% (el 2% sería el máximo permitido sin receta, por lo que, si necesitamos dosis más altas, ya tendríamos que acudir al médico). ¿Para quién es aconsejable? En dosis de farmacia es una sustancia muy segura que inte-

racciona poco con otras. «Lo que pasa es que no es tan rápida como tomarse un lorazepam, claro. Hace falta un poco de paciencia y 'jugar' con ella. Por ejemplo, tomar una versión 'retard' para que se libere durante la noche si lo que tenemos son muchos despertares o una de acción rápida si el problema es pillar el sueño. Se pueden combinar», apunta Ramos, quien, no obstante matiza que sería un buen remedio para una temporada. ¿Efectos secundarios? Algunos consumidores se quejan de somnolencia al día siguiente y de dolores de cabeza



—aunque no hay estudios concluyentes al respecto— y de tener sueños muy reales e incluso pesadillas. «En niños sí que se han constatado problemas si se toma de forma continuada (dolor de estómago, dificultad para dormir), de ahí que la mayoría de los pediatras solo lo consideren para un periodo no mayor a un mes», añade la profesora María Barado.

Fitoterapia

En pastillas, infusiones, extractos... Los preparados 'de hierbas' —de una sola o combinando varias— son una opción muy soco-

rrida. ¿Cuál gusta mucho a los farmacéuticos? La pasiflora, «que tiene una estructura similar a la de las benzodiazepinas y se puede tomar de seguido, sobre todo cuando es la ansiedad del día a día lo que quita el sueño», apunta Ramos. Valeriana, melisa, magnesio, triptófano... también van bien, según los consumidores (aunque cada cual es un mundo). «Pero, ojo, siempre hay que asegurarse de que no interactúan con ninguna medicación que tomemos: que sean cosas naturales no quiere decir que sean inocuas», apunta. Álvarez aporta un 'truco' para

elegir el mejor producto: optar siempre por el de prospecto más largo. «Suele indicar que ha pasado más estudios», añade.

Antihistamínicos

Hay pastillas para dormir de venta libre que son en realidad antihistamínicos (fármacos para la alergia). Pero, como tienen como efecto secundario la somnolencia, se usan para casos de insomnio. «Son efectivos pero te dejan cansado. No son para tomar seguido», recomienda Ramos. «Generan sensación de resaca», confirma Álvarez.

El método escandinavo para dormir (bien) juntos... y otros 'tips' para parejas

S. V.

Laura Morán, psicóloga, terapeuta familiar y de pareja y sexóloga, considera que el hecho de que una pareja duerma en la misma cama tiene una función: «Pasar un poco de tiempo solos, porque en la sociedad actual, con la agenda que llevamos, muchas veces es el único momento que tenemos para estar en el mismo espacio». Por eso sigue siendo algo casi 'sagrado'... aunque desde el punto de vista práctico deja mucho que desear: en general, se duerme peor. Las diferencias entre uno y otro hacen que a veces el descanso sea difícil o imposible: ronquidos, apneas, pesadillas, movimientos voluntarios o involuntarios, la costumbre de cruzarse en la cama, el calor o el frío, la cantidad de luz que debe haber en la habitación... son los 'clásicos' que impiden que dos personas duerman bien juntas.

Así que la ciencia ha determinado que, cuando descansamos en pareja, pasamos la mayor parte de la noche de espaldas uno al otro, algo que confirma que necesitamos nuestro espacio. Y también que los movimientos que hacemos al dormir aumentan hasta un 50% el riesgo de que nuestros compañeros de cama sufran algún trastorno de sueño, según un estudio de la universidad de Surrey (Reino Unido).

Así que dormir separado, lo que se llama 'divorcio durmiente', no es mala idea en absoluto. Pero, como mucha gente no se atreve a dar el paso —porque también es cierto que dormir con la pareja produce sensaciones de bienestar y protección, debido a la oxitocina que segregamos—, hay trucos que las parejas que quieren seguir compartiendo cama pueden usar para descansar mejor.

Colchones unidos

Esto lo hemos visto mucho en hoteles, porque, de momento, en nuestro país la cama 'de matrimonio' de toda la vida es un

único colchón de más de 1,35 (ahora hay camas de hasta dos metros). El caso es que, para que ambos miembros de la pareja descansen bien, muchas veces es mejor dividir el espacio y usar dos colchones más pequeños unidos, cada uno de ellos ajustado a las necesidades de dureza de cada cual, a su peso y a sus preferencias. Con este pequeño cambio, el 'sueño inquieto' que hace dar muchas vueltas a alguna gente (y que martiriza al otro) se puede calmar.

Ropa de cama propia

Es el llamado método escandinavo de sueño para dormir bien juntos. Consiste en que, en una misma cama, se pone una sábana bajera, pero cada cual tiene sábanas, edredones y mantas propios... Así se termina con las peleas nocturnas por el frío y el calor y se 'delimita' para cada cual un espacio propio, de modo que ninguno quede arrinconado. Los expertos consideran que esta maniobra reduce un 30% las interrupciones del sueño generadas por movimientos del otro o propios (debidos a la incomodidad). Ah, y si no nos gusta la estética, cuando no estemos durmiendo podemos echar un cobertor sobre todo.

MEJOR O PEOR

¿Irse a la misma hora a dormir?

Más de la mitad de los adultos que han empezado a dormir separados admiten descansar mejor y hasta más tiempo... 37 minutos más que juntos, según una encuesta realizada por SleepFoundation.org en EE UU. Y una de las causas es que así cada cual se va a dormir a la hora que más se ajusta a sus necesidades y ya no se despierta si el otro lo hace más tarde, algo clave si tenemos en cuenta que la mayor parte del sueño profundo ocurre en el primer tercio de la noche.