

Sedantes y pastillas para dormir: comprendiendo los riesgos

¿Qué son?

Los sedantes y las pastillas para dormir son depresores del sistema nervioso central o medicamentos que hacen que la actividad del cerebro sea más lenta. A veces se conocen como tranquilizantes.

Algunos ejemplos de sedantes y pastillas para dormir son:

- Las benzodiacepinas (Xanax, Valium, Ativan, Klonopin, Halcion, ProSom y Librium). En las calles, a veces se conocen como caramelos, calmantes, pastillas para dormir o tranquis.
- Otras pastillas para dormir (Ambien, Lunesta, Sonata).
- Los barbitúricos (Nembutal, Luminal Sodium y Mebaral).

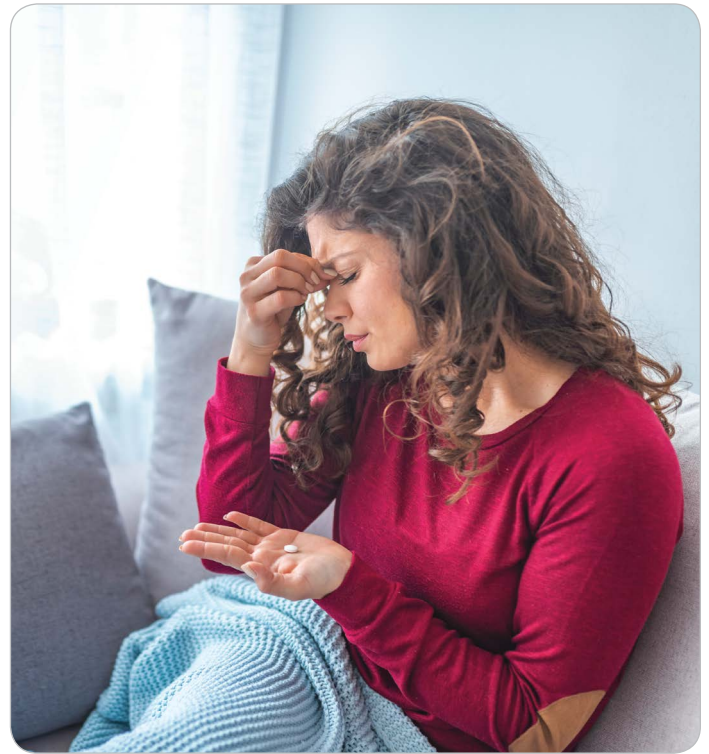
¿Cómo se utilizan?

Los sedantes y las pastillas para dormir pueden ayudar a tratar los problemas para dormir, la ansiedad, las reacciones agudas por estrés o los ataques de pánico. También es posible que se receten barbitúricos para tratar trastornos convulsivos. Sin embargo, estos medicamentos conllevan riesgos y, lamentablemente, a menudo las personas los consumen en exceso. En caso de abuso, los sedantes y las pastillas para dormir pueden ser tan peligrosos como las drogas “callejeras”. Es importante conocer los riesgos.

¿Cuáles son los riesgos?

Los sedantes y las pastillas para dormir son peligrosos si se consumen junto con alcohol, opioides, medicamentos para el dolor recetados y otros fármacos. Consumirlos en conjunto con estas sustancias disminuye la frecuencia cardíaca y la respiración. Esto puede causar una sobredosis o la muerte, incluso la primera vez que se consumen juntos.

Los sedantes y las pastillas para dormir pueden causar efectos secundarios graves, entre ellos, dificultad para respirar, dificultad para hablar, problemas de concentración y memoria, confusión, mareos, visión borrosa, latidos cardíacos lentos, náuseas, dolores de cabeza y movimientos corporales inestables y sin coordinación.



Los sedantes y las pastillas para dormir pueden empeorar su capacidad para operar un vehículo de forma segura.

Es ilegal conducir bajo los efectos de un medicamento que le incapacita para operar un vehículo de forma segura.

Si toma sedantes o pastillas para dormir durante un tiempo prolongado, puede desarrollar tolerancia.

Esto significa que necesita cada vez más medicamento para obtener el mismo efecto. Es posible que dejen de funcionar. Entonces, aunque los consuma, puede que siga teniendo problemas para dormir o ansiedad.

Si deja de tomarlos súbitamente, puede tener síntomas graves de abstinencia. Entre los síntomas de abstinencia se encuentran las convulsiones, la ansiedad, los ataques de pánico, los temblores, las náuseas y otros problemas. Dejar de consumir barbitúricos súbitamente podría causarle la muerte. Es preciso que un proveedor de atención médica capacitado le ayude en el proceso de dejar de usarlo de forma segura.

Existe la posibilidad de que usted se vuelva adicto.

Una adicción es una enfermedad que afecta la forma en la que el cerebro procesa los estímulos, la motivación y los recuerdos; causa síntomas que afectan el cuerpo y la mente de la persona. Las adicciones hacen que las personas procuren obtener recompensa o alivio de un modo poco saludable, a través de comportamientos o sustancias. Las adicciones pueden provocar ansias y pérdida de control: parece imposible detenerse, incluso cuando la sustancia o el comportamiento ocasiona el problema. Puede afectar las reacciones emocionales de la persona. También pueden impedir que una persona reconozca que tiene problemas con determinados comportamientos o relaciones.

Aprenda más, obtenga apoyo

- Acceda a información y recursos.
National Institute on Drug Abuse
www.drugabuse.gov
- Busque programas de tratamiento en su área.
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.findtreatment.samhsa.gov

Preguntas para mi médico

Notas
