



## Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM



## Las píldoras para dormir podrían tener riesgos para los adultos mayores

### Primero prueba tratamientos mejores y más seguros

Casi 1 de cada 3 personas mayores en Estados Unidos toman píldoras para dormir. Pero estas píldoras tienen riesgos para los adultos mayores. Además, no funcionan tan bien.

Lo bueno es que hay mejores tratamientos y más seguros para problemas del sueño. Antes de tomarte una píldora, dale la oportunidad a estas alternativas. (Ve “Consejos de Consumer Reports”).

### Efectos secundarios negativos

Las píldoras para dormir pueden tener efectos secundarios nocivos en los mayores. Esto pasa hasta con medicinas sin receta médica y los nuevos medicamentos “Z”. Las píldoras para dormir podrían afectarte más que a un adulto joven. Además, se quedan en tu cuerpo durante más tiempo.

Las píldoras para dormir pueden causar confusión y problemas de memoria. Estos problemas podrían causar que tengas un accidente automovilístico. Y doblan tu probabilidad de caerte o romperte la cadera.

### Otros efectos secundarios

Algunos medicamentos de venta libre pueden tener otros graves efectos secundarios también. Estos incluyen Benadryl Allergy, Advil PM, Tylenol PM y Unisom. Tal vez hagan más difícil ir al baño. Podrían causar resequedad en la boca. Además, te hacen sentirte somnoliento al día siguiente.

### Las píldoras para dormir podrían no ayudar

Muchos anuncios de píldoras para dormir prometen una noche de sueño reparador. Pero los estudios muestran que esto no siempre es verdad. En promedio, las personas que toman píldoras para dormir duermen solo un poco más y un poco mejor que quienes no las toman.

Conoce más en: [www.choosingwisely.org/patient-resources](http://www.choosingwisely.org/patient-resources)



## Hazte una revisión

Antes de recurrir a las píldoras para dormir, hazte un examen médico completo. Tus problemas de sueño podrían ser causados por un problema de salud. Por ejemplo, podrías tener depresión, ansiedad, dolor o síndrome de piernas inquietas.

## Prueba nuestros consejos para dormir mejor

Si aún tienes problemas para dormir, prueba nuestros consejos para dormir mejor.

## Cuándo probar las píldoras para dormir

Pregunta a tu médico o enfermero sobre las píldoras para dormir si tus problemas de sueño están afectando tu vida y nada más te ha ayudado. Pero asegúrate de que chequen contigo con frecuencia para asegurar que el medicamento funcione y no te haga daño.

Este reporte es para que lo uses cuando hables con tu proveedor de cuidados de salud. No es un sustituto a los consejos y tratamientos médicos.

© 2016 Consumer Reports. Elaborado en conjunto con la Sociedad Geriátrica Estadounidense. Para conocer más sobre las fuentes de este reporte y sus términos y condiciones de uso, visita

[www.choosingwisely.org/patient-resources](http://www.choosingwisely.org/patient-resources).