



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Problemas del sueño

Datos básicos sobre dormir

La mayoría de los adultos necesitan de siete a ocho horas de sueño todas las noches. Pero no todas las personas duermen todo lo que necesitan.

Es posible que de vez en cuando usted tenga dificultad para dormir debido a:

- estrés
- problemas de salud y medicamentos
- demasiadas horas de trabajo/ trabajo por turnos
- la luz o los ruidos
- beber alcohol o comer muy cerca de la hora de acostarse

Si la mayoría de las noches tiene dificultad para dormir o permanecer dormido, usted podría tener un problema del sueño llamado insomnio.

Algunas personas tienen problemas del sueño más graves. Hable con su médico si:

- se queda dormido durante el día;
- ronca o emite sonidos de ahogo mientras duerme;
- piernas o siente la necesidad de moverlas.

Medicamentos para ayudarle a dormir

Hay medicamentos que le ayudan a quedarse dormido y a permanecer dormido. Necesitará una receta médica para algunos de los medicamentos para dormir. Pero, hay otros medicamentos de este tipo que podrá comprar sin receta médica.

Receta médica

Los medicamentos para dormir que se compran con receta médica funcionan bien para muchas personas, pero también pueden causar efectos secundarios graves.

- Hable con su médico sobre todos los riesgos y los beneficios de utilizar medicamentos para el sueño comprados con receta médica.
- Los medicamentos contra el insomnio pueden limitar su capacidad para conducir automóviles durante la mañana siguiente después de haberlos tomado.
- Los medicamentos para dormir pueden causar efectos secundarios poco comunes como:
 - reacciones alérgicas graves
 - hinchazón grave de la cara
 - comportamientos como por ejemplo, hacer llamadas telefónicas, comer, tener relaciones sexuales o conducir sin estar completamente despierto.

Problemas del sueño

Continuación

Medicamentos que se venden sin receta médica (OTC, por sus siglas en inglés)

Los medicamentos para el sueño que se venden sin receta médica también causan efectos secundarios. Para conocer mejor los efectos secundarios de su medicamento vendido sin receta médica, lea la información incluida en la “Drug Facts Label”.

Hable con su proveedor de servicios de salud si tiene problemas para dormir casi todas las noches, durante más de dos semanas.

Consejos para dormir mejor

Hacer algunos cambios a sus hábitos nocturnos puede ayudarle a obtener el sueño que necesita.

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.
- Duerma en una habitación oscura y silenciosa.
- Evite la cafeína y la nicotina.
- No beba alcohol antes de acostarse.
- Antes de acostarse, haga algo que lo ayude a relajarse.
- Evite hacer ejercicio antes de la hora de acostarse.
- No duerma la siesta después de las tres de la tarde.
- No coma mucho antes de acostarse.



La Oficina de Salud de la Mujer de la FDA desarrolló esta hoja informativa.
Para obtener otros recursos para la salud de la mujer, vaya a

www.fda.gov/womens