



## Una guía para que los pacientes comprendan el tratamiento del insomnio crónico con medicamentos en adultos

Esta guía del paciente resume las recomendaciones de la American Academy of Sleep Medicine (AASM) para el uso de medicamentos para tratar el insomnio crónico en adultos. Esta guía le ayudará a saber qué puede esperar en su conversación con su proveedor médico. Si desea más información, puede leer las [guías completas de práctica clínica](#).

El insomnio crónico se puede tratar con métodos que involucran o no medicamentos. Su proveedor médico le informará sobre los beneficios y riesgos conocidos de los distintos enfoques de tratamiento.

### ¿QUÉ MEDICAMENTOS SE UTILIZAN PARA TRATAR EL INSOMNIO CRÓNICO?

En caso de que usted o su proveedor médico decidan utilizar la opción de tratamiento con medicamentos, los siguientes medicamentos se pueden usar para tratar el insomnio crónico:

	DIFICULTAD PARA CONCILIAR EL SUEÑO <i>(problemas para conciliar el sueño)</i>	DIFICULTAD PARA PERMANECER DORMIDO <i>(despertarse durante la noche)</i>
Doxepina		✓
Eszopiclona	✓	✓
Ramelteón	✓	
Suvorexant		✓
Triazolam	✓	
Temazepam	✓	✓
Zaleplón	✓	
Zolpidem	✓	✓

Su proveedor médico puede ayudarle a determinar el medicamento más adecuado para usted. Su proveedor médico también debe informarle los riesgos de dependencia y efectos secundarios de estos medicamentos.

### ¿QUÉ MEDICAMENTOS NO SE RECOMIENDAN PARA TRATAR EL INSOMNIO CRÓNICO?

Normalmente, los siguientes medicamentos no se usan para tratar el insomnio crónico: tiagabina y trazodona.

Por lo general, los siguientes medicamentos y suplementos de venta libre no se deben usar para tratar el insomnio crónico: difenhidramina, triptofano, melatonina y valeriana.

#### PASOS POR SEGUIR

Siempre debe hablar con su proveedor médico si cree que sufre de insomnio. Si desea más información sobre el insomnio o buscar el centro acreditado del sueño más cercano, visite [sleepeducation.com](http://sleepeducation.com)