



COLUMNA

Francisco Álvarez Román
académico Química y Farmacia, Universidad Andrés Bello



Dormir mejor no está en una pastilla

La ansiedad por dormir bien nos empuja a soluciones rápidas. Entre melatonina, zopiclona y productos “naturales”, la oferta crece y el insomnio persiste. El problema no es sólo de elección: es de enfoque. Dormir no se “compra”; se construye con hábitos y, cuando corresponde, con un tratamiento dirigido a la causa. La zopiclona puede ayudar puntualmente, pero su uso prolongado conlleva tolerancia, depen-

dencia y somnolencia residual. Los productos de venta más libre, como Neurexan, exhiben un perfil de seguridad habitual, pero su beneficio clínico es variable por su naturaleza y evidencia limitada. Y lo “natural” -valeriana, pasiflora, manzanilla- no es sinónimo de inocuo: interacciones, sedación excesiva y variabilidad de calidad están documentadas. El mayor costo de la automedicación es ocultar diagnósti-

cos: ansiedad, depresión, apnea del sueño o trastornos metabólicos. Cuando el insomnio se extiende más de dos o tres semanas, cuando subimos dosis para lograr el mismo efecto o cuando aparecen somnolencia diurna, problemas de memoria o ronquidos con pausas, es tiempo de consultar. La política pública y la práctica clínica deben converger en lo esencial: educar en higiene del sueño.