

¿Necesitas tomar una copita para ir a dormir? Especialistas advierten sobre esta práctica que ha ido en aumento

Esto podría transformarse con el tiempo, en una dependencia difícil de detectar.

María Paz Núñez

El uso del alcohol como una forma de relajarse antes de dormir está encendiendo alertas entre especialistas en salud mental y adicciones.

El fenómeno ocurre en medio de un complejo escenario de salud mental en Chile. Según el Termómetro de Salud Mental ACHS-UC 2025, un 8,6% de los adultos presenta insomnio moderado o severo y más de la mitad de quienes

sufren trastornos del sueño también reporta síntomas depresivos.

A esto se suma otro antecedente que preocupa a especialistas; el último Estudio Nacional de Drogas de SENDA reveló que el consumo problemático de alcohol alcanzó un 10,1% de la población urbana, mientras que el uso de tranquilizantes sin receta fue el único indicador que aumentó en la medición.

En ese contexto, médicos y expertos en adicciones han detectado un aumento de personas que utilizan el alcohol como una especie de "somniafero emocional" improvisado para manejar ansiedad, estrés



o agotamiento mental después del trabajo.

Para el Dr. Matías Ibáñez, médico experto en adicciones y fundador de Clínica Pellet Chile, el principal problema está en la normalización cultural de esta conducta.

"Muchas personas llegan a consulta convencidas de que su consumo no es problemático porque solo toman una copa en casa antes de dormir y jamás han tenido conflictos laborales, familiares o

sociales asociados al alcohol. Sin embargo, con el tiempo comienzan a notar que ya no logran relajarse, desconectarse emocionalmente o conciliar el sueño sin beber. Ahí es donde el hábito empieza a transformarse en dependencia", explicó.

El especialista sostiene que actualmente existen múltiples casos de dependencia funcional: personas que mantienen su vida laboral y familiar activa, pero que desarrollan

una necesidad progresiva de consumir alcohol para dormir o disminuir la ansiedad nocturna.

"Empezaron con una copa para dormir hace tres o cuatro años y hoy no pueden conciliar el sueño sin beber. El alcohol es un sedante del sistema nervioso central: funciona al principio, pero el organismo se adapta y pide más. Eso es dependencia, aunque ocurra en pijama y con copa de vino", agregó.

Por qué el alcohol empeora el descanso

Aunque muchas personas creen que el alcohol ayuda a dormir porque acelera la conciliación del sueño, especialistas advierten que sus efectos sobre el descanso pueden ser contraproducentes. "El alcohol destruye las fases profundas y reparadoras del sueño. A mediano plazo genera más despertares, más ansiedad y más insomnio", dijo el Dr. Ibáñez.

La situación preocupa es-

pecialmente en mujeres, considerando el aumento sostenido de indicadores de ansiedad e insomnio en los últimos años. "Son ellas las que están reportando niveles mucho más altos de insomnio y ansiedad. Eso también las vuelve más vulnerables", explicó el médico.

Señales de alerta

Entre las principales señales que podrían indicar una dependencia funcional asociada al alcohol, especialistas mencionan:

- Necesidad de beber para dormir.
- Aumento progresivo de la cantidad consumida.
- Sueño poco reparador o despertares frecuentes.
- Irritabilidad o ansiedad al no consumir.
- Mezcla frecuente de alcohol con melatonina o tranquilizantes.
- Sensación de no poder desconectarse emocionalmente sin beber.