

## ¿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

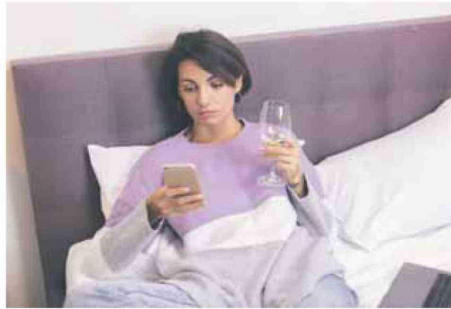
El uso del alcohol como una forma de relajarse antes de dormir está encendiendo alertas entre especialistas en salud mental y adicciones.

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 “somnífero 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.