

Tinc problemes per dormir: què puc fer?

Doneu voltes al llit, mireu el rellotge, compteu ovelles, aneu a buscar un got d'aigua a la cuina, llegiu una estona, torneu a mirar el rellotge... L'endemà sona el despertador i no sou capaç de llevar-vos. Us sentiu cansat i sense energia per fer front als reptes diaris. Tothom ha passat alguna nit en blanc, però si fer-ho comença a ser freqüent i afecta la qualitat de vida, cal prendre mesures.

Teniu insomni si us costa agafar el son i també si us desperteu diverses vegades durant la nit o abans del que és habitual sense poder tornar a dormir. El millor tractament és l'adopció d'hàbits d'higiene del son, com ara anar al llit i llevar-se sempre a la mateixa hora o dormir en un entorn adequat. Quan aquestes mesures no són suficients i es tracta d'un cas greu, es poden prendre medicaments, però sempre sota prescripció mèdica, a la mínima dosi eficaç i durant el menor temps possible.

Aquest article explica els motius pels quals es pot patir insomni, com es pot evitar, quan està indicat el tractament farmacològic, quins medicaments hi ha disponibles i quins riscos s'associen al seu ús.

La informació proporcionada en aquest article és complementària a les recomanacions del vostre metge i en cap cas pretén substituir-les. En cas de dubte, poseu-vos en contacte amb el vostre professional de la salut de referència o truqueu al 061 CatSalut Respon.

Per què tinc problemes per dormir?

Hi ha diversos factors que poden afectar el son:

- Algunes malalties: insuficiència cardíaca, malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC), migranyes, hipertiroïdisme, artrosi i psoriasi, entre d'altres.
- Determinats trastorns mentals: ansietat, depressió, trastorn bipolar, demència, esquizofrènia, abús o dependència d'alcohol o altres drogues, etc.
- Certs medicaments: alguns antidepressius, diürètics, levotiroxina, medicaments per al tractament del **trastorn del dèficit d'atenció i hiperactivitat**, corticoesteroides, entre d'altres.

Els estímuls externs, com la llum i el soroll, i l'estrès i les preocupacions diàries també poden provocar insomni.

Quins riscos té no dormir bé?

El son és un procés biològic que ajuda les persones a mantenir-se sanes. Tenir dificultats per agafar-lo o per romandre adormit pot provocar manca de concentració, pèrdua de memòria, depressió, abús d'alcohol i augment del risc de caigudes o accidents, entre altres complicacions. En gent gran, l'insomni també comporta un augment del risc de deteriorament cognitiu, pitjor estat físic i més limitacions funcionals.

Què puc fer durant un episodi d'insomni?

Si no podeu dormir, no us inquieteu i eviteu mirar el rellotge. Aixiqueu-vos, aneu a una altra habitació i feu alguna activitat que us relaxi, com ara llegir un llibre. Torneu al llit quan noteu que teniu son.

Com es tracta l'insomni?

El tractament més utilitzat és la teràpia cognitivoconductual (TCC). Consisteix a modificar els factors conductuals, psicològics i fisiològics que influeixen en l'insomni. Inclou diverses tècniques, com ara l'adopció d'hàbits d'higiene del son:

- anar a dormir i llevar-se sempre a la mateixa hora, fins i tot el cap de setmana;
- practicar activitat física durant el dia i evitar fer-ho com a mínim 3 hores abans d'anar a dormir;
- les migdiades han de ser de menys de 30 minuts;
- evitar el consum de substàncies o aliments estimulants (alcohol, cigarretes, cafeïna, plàtans);
- fer sopars lleugers;
- apagar els dispositius electrònics abans d'anar a dormir, com ara mòbils, ordinadors o tauletes;
- fer alguna activitat relaxant abans d'anar al llit, com llegir o escoltar música suau;
- anar al llit només quan es té son, i
- dormir en un entorn saludable, és a dir, en un matalàs ferm i un coixí còmode, a les fosques, en silenci i amb la temperatura adequada.

Puc prendre medicaments?

L'ús de medicaments només està indicat en casos greus d'insomni que afecten la qualitat de vida i no es poden resoldre amb mesures no farmacològiques. Per evitar riscos, aquests medicaments s'han de prendre sota prescripció mèdica, a dosis baixes i durant un termini curt de temps.

Quins medicaments hi ha disponibles?

Els medicaments més utilitzats per al tractament de l'insomni són les benzodiazepines (medicaments de la família de l'Orfidal® o el Valium®). Aquests fàrmacs, que requereixen prescripció mèdica, redueixen tant el temps que la persona tarda a adormir-se com el nombre de vegades que es desperta, i també augmenten la durada i la qualitat del son. També s'empren els hipnòtics no benzodiazepínics, que milloren el temps que la persona triga a adormir-se, però no el manteniment del son.

Altres medicaments de prescripció mèdica que s'utilitzen en el maneig de l'insomni són alguns antidepressius que són especialment útils quan l'insomni s'associa a depressió.

Quins riscos presenten els medicaments per dormir?

Aquests medicaments poden produir somnolència durant el dia, sedació, confusió mental o pèrdua de memòria, i augmentar el risc de caigudes, fractures i accidents de trànsit. A més, si es prenen durant massa temps poden crear dependència i si es deixen de prendre de forma brusca poden provocar una síndrome d'abstinència i insomni de rebot. Per això, cal utilitzar-los durant el mínim temps possible i **retirar-los amb una reducció progressiva de la dosi**. Cal tenir en compte que la gent gran té més risc de patir efectes adversos greus.

Hi ha algun medicament disponible que pugui comprar sense recepta?

Pel que fa als medicaments de venda lliure a les farmàcies sense recepta mèdica, els medicaments antihistamínics són els més utilitzats. Tot i que hi ha dubtes sobre la seva eficàcia real, aquests fàrmacs indueixen el son, però no en milloren la qualitat.

Què en sabem sobre l'ús de la valeriana i altres suplementes?

A la farmàcia podeu trobar plantes medicinals com la valeriana, la passiflora o la *kava-kava*, entre d'altres. Tot i que aquestes plantes han estat utilitzades tradicionalment per les seves propietats relaxants, no hi ha estudis científics que recolzin la seva eficàcia per al tractament de l'insomni.

Un altre suplement alimentari popular i habitualment emprat és la melatonina, que es pot trobar en forma de gotes o comprimits (a dosis baixes). La melatonina a dosis altes (> 2 g) es considera un medicament (Circadin®), que es pot adquirir amb una recepta mèdica tot i que no està finançat pel Sistema Nacional de Salut.

Més informació

- **Son. Canal Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.**
- **Els medicaments per a l'insomni en la gent gran. Recomanacions per a pacients. Essencial. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.**

Bibliografia

Aquest text està basat en:

- **Tractament farmacològic de l'insomni. *Butlletí d'Informació Terapèutica*. Vol. 21, núm. 2. 2009. ISSN 1579-9441. Servei Català de la Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.**
- **Maneig de l'insomni en el pacient ancià. *Butlletí d'Informació Terapèutica*. Vol. 28, núm. 1. 2017. ISSN 1579-9441. Servei Català de la Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.**

Autoria

Grup de treball d'Informació sobre Medicaments Dirigida a la Ciutadania