

ELS MEDICAMENTS PER A L'INSOMNI



En cas d'insomni, no es recomana prendre de forma rutinària benzodiazepines ni altres medicaments relacionats.

Què és l'insomni?

És la dificultat per adormir-te i tenir un son reparador. L'insomni es caracteritza per tenir algun o varis d'aquests símptomes: tenir problemes per agafar el son, o desvetllar-se durant la nit, o sentir-se cansat/da, irritable i/o confós/a durant el dia.



Què són les benzodiazepines i els medicaments relacionats?

Les benzodiazepines (lorazepam, flurazepam [Dormodor®], lormetazepam, triazolam [Halcion®], etc.) són els medicaments que més es fan servir per tractar l'insomni.

A més, hi ha uns altres medicaments similars, que són els fàrmacs Z (zopiclona i zolpidem).

Per què, en cas d'insomni, no has de prendre de forma rutinària benzodiazepines i medicaments relacionats?

Sovint els efectes sedants dels medicaments que t'ajuden a relaxar-te i a adormir-te a la nit es mantenen durant el dia. Així, si prens benzodiazepines i fàrmacs Z, pots tenir somnolència, mareig, dificultats per concentrar-te o retenir en la memòria o, inclús, fer moviments descoordinats que et poden provocar caigudes.

A més, les benzodiazepines i els fàrmacs Z tenen un seguit d'efectes com són:

- Tolerància: el cos s'acostuma als efectes del medicament, per la qual cosa en necessita més dosi per notar el mateix.
- Dependència: necessitat imperiosa de prendre'n, tot i els danys que causa.
- Abús: conductes de cerca persistent dels medicaments, per tal de prendre'n més o durant més temps del receptat.

Si el tractament amb benzodiazepines i medicaments relacionats es considera adient, és preferible utilitzar-ne la dosi més baixa possible i prendre-se'ls un màxim de 2 a 4 setmanes.

Què puc fer si tinc insomni?

S'aconsella que el tractament de l'insomni es basi en estratègies no farmacològiques (és a dir, sense prendre medicaments). Algunes opcions per tractar-lo, que t' aconsellarà el o la professional després d'haver estudiat el teu cas, són:

- Tenir informació rigorosa —que et pot donar el teu o la teva professional de salut— per entendre com funciona el cicle del son i com canvia segons l'edat o segons la persona, i sobre altres qüestions relacionades amb l'insomni.
- Adquirir bons hàbits, com ara: reduir els estímuls a l'hora d'anar a dormir (pantalles, soroll...); evitar les substàncies amb cafeïna o alcohol, o limitar el temps d'estada al llit. Aquí pots consultar uns [consells per dormir saludablement](#).
- Fer teràpia conductual i cognitivoconductual, perquè t'ajuda a controlar i reduir els pensaments que et mantenen despert/a i a generar bons hàbits.

Informació complementària

- Essencial identifica pràctiques clíniques de poc valor i fa recomanacions per evitar promoure aquestes pràctiques.
- Aquesta recomanació es fonamenta en l'evidència científica i s'ha elaborat amb el suport del Programa d'Harmonització Farmacoterapèutica del Servei Català de la Salut i el Consell Consultiu de Pacients de Catalunya.
- Per a més informació, visita el [web Essencial](#) o truca al telèfon 061, CatSalut Respon.

Aquesta fitxa és una recomanació adreçada a la ciutadania per a l'ajuda en la presa de decisions en l'atenció sanitària. No és de compliment obligat ni substitueix el judici clínic del personal sanitari.