



Trastornos del sueño durante el MMT

Las dificultades para dormir, incluyendo el insomnio, son bastante comunes durante el tratamiento de mantenimiento con metadona (MMT). Esto puede ser un gran problema, ya que la falta de sueño puede afectar las actividades del día y eso puede influir en la recaída en el consumo de drogas.

Hay varios pasos simples que usted puede seguir para lidiar con los trastornos del sueño y el personal médico de su clínica también puede ser de ayuda.

Este folleto propone algunas recomendaciones.

¿Qué es el insomnio?

Prácticamente todos hemos tenido problemas para dormir en algún momento. Éstos incluyen problemas para conciliar el sueño, vigilia y/o para descansar bien al dormir.

Lamentablemente, existen varios factores que pueden distorsionar el sueño en forma grave, como los trastornos médicos o mentales, los efectos de medicamentos o el abuso de sustancias, así como llevar un estilo de vida ajetreteado. Por otro lado, la calidad del sueño a menudo empeora naturalmente con la edad.

Las dificultades persistentes para dormir se llaman "insomnio". Algunas personas dicen que rara vez duermen, pero lo que están describiendo generalmente es la

falta de sueño profundo y/o las numerosas veces en que se despiertan a lo largo de la noche.

¿Qué tan comunes son los trastornos del sueño?

Aproximadamente la mitad de todos los estadounidenses sufren de trastornos del sueño. Las personas que abusan del alcohol y de otras drogas corren un gran riesgo, el cual puede continuar aún durante la recuperación de la adicción.

Durante el tratamiento de mantenimiento con metadona (MMT), 8 de cada 10 pacientes puede tener dificultades para dormir en cierta medida. No queda claro si estas dificultades se deben a la metadona en sí o a la ansiedad,

depresión, dolores en el cuerpo u otros trastornos que experimentan frecuentemente las personas ex-adictas. Probablemente, todos los factores mencionados contribuyan.

¿Qué puede hacer usted?

Adquirir buenos hábitos de sueño puede ayudarlo a tener un sueño de mejor calidad. Éstas son algunas sugerencias para lograrlo:

- ❑ **Establezca un horario para dormir:** váyase a la cama todas las noches a la misma hora y levántese todas las mañanas a la misma hora. No duerma siestas durante el día, ya que éstas le roban tiempo de sueño nocturno.
- ❑ **Controle el área donde duerme:** ésta debería estar separada de áreas de trabajo o recreativas, tener una temperatura cómoda, y un mínimo de luz y ruido para favorecer la relajación.
- ❑ **La cama es para dormir,** y no debería utilizarse para trabajar, mirar televisión, leer o comer. Dichas actividades entrenan su mente para que se mantenga alerta en la cama, lo cual atenta contra la conciliación del sueño.
- ❑ **Relájese antes de ir a la cama:** un baño tibio u otras actividades de relajación pueden ayudarlo a conciliar el sueño. Evite comer, especialmente alimentos picantes o pesados, o beber grandes cantidades de líquido cerca de la hora de irse a dormir.
- ❑ **Evite la cafeína, la nicotina y el alcohol:** la cafeína es un estimulante para mantenerse despierto. Los fumadores tienden a tener un sueño liviano y a menudo se despiertan temprano debido a la abstinencia de nicotina. El alcohol evita el sueño profundo y más relajado.
- ❑ **No se conforme con quedarse en la cama despierto:** la ansiedad de no poder conciliar el sueño puede contribuir con el insomnio. Si le sucede esto, salga de la habitación y haga alguna otra cosa, como leer o escuchar música suave, hasta que se sienta somnoliento. Las técnicas de relajación o meditación son de ayuda para algunas personas, si se realizan correctamente.
- ❑ **Ejercicio:** al menos 20 a 30 minutos de ejercicio diario generalmente ayudan. Sin embargo, el ejercicio enseguida antes de la hora de irse a dormir puede interferir con el sueño, por lo que se recomienda que intente hacer ejercicio entre 5 y 6 horas antes de irse a acostar.

Estas recomendaciones son más efectivas si todas ellas se realizan a la vez.

¿Existen medicamentos para el insomnio?

Existen muchos medicamentos que pueden ser de ayuda; sin embargo, deben utilizarse con prudencia.

Los productos para dormir que se venden en las farmacias contienen antihistamínicos que pueden entorpecer los patrones de sueño normales y causar somnolencia en la mañana. La mayoría de los medicamentos para dormir de venta bajo receta son concebidos para un uso breve y pueden ser adictivos. Están apareciendo nuevos medicamentos que pueden ser mejores para un uso a largo plazo y tienen un menor potencial de adicción.

Consulte a su médico antes de tomar cualquier sustancia o producto para mejorar el sueño.

¿Qué más puede hacer?

- **Hable con el personal clínico del MMT si tiene problemas para conciliar el sueño todas las noches, o si tiende a sentirse cansado al otro día. Otra posibilidad es que deba ajustar su dosis de metadona.**
- **Ciertos trastornos físicos pueden ocasionar trastornos en el sueño y su médico de atención primaria debe ser capaz de diagnosticar un problema; si no es así, puede consultar con un especialista en trastornos de sueño en un centro médico importante cercano.**
- **Algunos medicamentos recetados afectan el sueño y puede que deba cambiarse el horario de las dosis. Consulte a su médico.**
- **Recuerde: el alcohol y ciertas drogas ilícitas pueden parecer de ayuda para conciliar el sueño pero lo que hacen en realidad, es trastornar el sueño que más descansa, que es el que importa. Automedicarse para combatir el insomnio no es la respuesta.**

Con el tiempo, muchas dificultades del sueño pueden superarse o mejorarse ampliamente, para que por fin pueda tener la buena noche de sueño que está buscando. Sea paciente y siga las recomendaciones de su médico.

Para información adicional sobre adicción y recuperación, visite el sitio web del *Foro de Tratamiento de Adicciones* en: www.atforum.com.

TRATAMIENTO DE LA ADICCIÓN

Foro