



### **Mucho ojo: algunos medicamentos pueden causarle pesadillas**

**Si está teniendo sueños aterradores, consulte con su médico: puede ser el efecto de algún fármaco.**

La utilidad de los medicamentos puede traer algunos efectos secundarios que no siempre son bien tolerados: náuseas, mareos y dolores de cabeza están entre los más frecuentes y los que más se conocen. Sin embargo, cuando las pesadillas comienzan a ser recurrentes y se prolongan en el tiempo, conviene dar una mirada a los fármacos que se están consumiendo.

“Frente a una persona que consulta por pesadillas, los médicos deben preguntar por el uso de fármacos. Si estas aparecen en el contexto de un nuevo medicamento o un aumento de la dosis, se puede sospechar”, dice Leonardo Serra, neurólogo especializado en alteraciones del sueño.

Las pesadillas se presentan en forma esporádica hasta en el 90 por ciento de la población y de manera frecuente en un 5 por ciento de los adultos. Es sobre todo en estos últimos casos en los que un medicamento puede estar involucrado.

El problema es mayor cuando, por culpa de dormir mal frecuentemente, se produce una alteración de la conducta al día siguiente, ya sea por tener mucho cansancio, irritabilidad o dificultades de concentración, por ejemplo.

“Cuando la pesadilla afecta la calidad del sueño, la persona descansa menos y puede generar sensación de ansiedad”, dice Pablo González, psiquiatra.

Los de más riesgo

Varios estudios se enfocaron en identificar la relación entre drogas y la aparición de las pesadillas. Una investigación hecha en el 2008 por el Servicio de Farmacología Clínica del Hospital Vall d'Hebrón, de Barcelona (España), concluyó que, en los niños, los fármacos que con mayor frecuencia provocaron pesadillas fueron los antiasmáticos y los antibióticos.



# Sala de Prensa

Mientras tanto, en los adultos los más habituales fueron ansiolíticos e hipnóticos (para combatir el insomnio).

Otros medicamentos de uso habitual, como antiácidos (del tipo omeprazol), atenolol (para el tratamiento de la hipertensión y de la cardiopatía isquémica), así como antiinflamatorios y analgésicos (como ibuprofeno y naproxeno) también forman parte de la lista de los que pueden provocar pesadillas.

Por su parte, una investigación del 2003 de la Universidad de Colorado (Estados Unidos) establece que antidepresivos (como fluoxetina), hipnóticos (como lormetazepam) y antiparkinsonianos potencian el número de malos sueños.

En cuanto a los antidepresivos, su efecto sobre el descanso se debe a que actúan sobre los neurotransmisores cerebrales, como la dopamina. Estos neurotransmisores facilitan el sueño REM, que es el más profundo y durante el cual se produce la actividad onírica. Así, todo lo que altere el equilibrio neuroquímico del cerebro durante la fase REM puede producir pesadillas.

Por eso, puede ocurrir lo mismo con los ansiolíticos (zolpidem y tetrazepam) e incluso con algunos antibióticos (como claritromicina, ciprofloxacina y ofloxacino). También observaron casos con las populares estatinas y medicamentos para el corazón.

¿Qué hacer?

Los especialistas consideran que es importante hacer un buen diagnóstico antes de cambiar el medicamento por tener malos sueños. “La lista de fármacos que se ha asociado a pesadillas es amplia, pero la ansiedad diurna o trastornos del ánimo son causa frecuente de pesadillas, y a veces es difícil separar cuál es su origen”, admite Serra.

Cuando no hay factores que hagan pensar en otra causa, reducir dosis, cambiar el fármaco o, incluso, recetar drogas contra las pesadillas son algunas alternativas para quienes los malos sueños terminan por afectar el descanso.

Asimismo, González, advierte que el tema no siempre es manejado en la consulta ya que se teme que al abordarlo se pueda inducir o sugestionar a algunas personas.



## Sala de Prensa

Recomiendan consultar al médico si las pesadillas aumentan luego de comenzar a tomar un fármaco.

Tenga en cuenta:

Niños. Decenas que no duermen bien. Estudios dicen que el 24 por ciento de los niños entre 0 y 5 años han tenido pesadillas recurrentes en un tiempo de tres meses; la cifra aumenta al 41 por ciento en niños entre 6 y 10 años.

Pesadillas. Hay un trastorno de pesadillas cuando estas producen una disfunción diurna durante el día siguiente: cansancio, irritabilidad y dificultades de concentración.

Fármacos. Los que más se relacionan con estos problemas son los antidepresivos, ansiolíticos e incluso algunos antibióticos o analgésicos. Si estos comienzan a afectar su calidad de vida, consulte.

El Mercurio (Chile)

Diario El Tiempo, 12 de Agosto de 2015. Página 1.