



## Nuestras recomendaciones

**El insomnio es un problema común.** Entre el 10% y el 15% de los adultos tienen problemas persistentes para dormirse o para dormir de forma ininterrumpida y un tercio informa al menos un episodio de insomnio por año. Se encuentran disponibles diversas píldoras para dormir, incluidos varios fármacos nuevos que han sido muy promocionados a médicos y consumidores en los últimos años.

Para ayudarles a usted y a su médico a elegir la píldora para dormir adecuada para usted, en caso de que la necesite, *Consumer Reports* ha evaluado los fármacos de esta categoría en función de su eficacia, seguridad y costo. Este informe de dos páginas es un resumen de un informe integral de 18 páginas que puede consultar por Internet en [ConsumerReportsHealth.org/BestBuyDrugs](http://ConsumerReportsHealth.org/BestBuyDrugs). En este sitio web *gratuito*, también puede informarse sobre otras categorías de fármacos que hemos analizado. Nuestras evaluaciones independientes se basan en revisiones científicas realizadas por el Proyecto de Revisión de Eficacia de Fármacos de Oregon Health and Science University. *Consumer Reports Best Buy Drugs* obtiene parte de su financiamiento de una subvención del programa Attorney General Consumer and Prescriber Education Grant Program.

### ¿NECESITA UNA PÍLDORA PARA DORMIR?

Las píldoras para dormir pueden ser una gran ayuda si tiene insomnio a corto plazo durante algunas noches. Estas píldoras reducen el tiempo que tarda en dormirse y le ayudan a dormir ininterrumpidamente. Sin embargo, las píldoras para dormir no son una solución a largo plazo para las personas que tienen ataques de insomnio frecuentes o problemas para dormir la mayoría de las noches. Estas personas deben consultar a un médico, preferentemente a un especialista en trastornos del sueño, y deben recibir tratamiento con técnicas conductuales.

Cuatro nuevos fármacos utilizados para tratar el insomnio (zolpidem [Ambien y Ambien CR], eszopiclone [Lunesta], ramelteon [Rozerem] y zaleplon [Sonata]) son eficaces. No obstante, para muchas personas que necesitan ayuda para dormir por una o dos noches, estos medicamentos no son necesariamente mejores que los fármacos más antiguos y menos costosos. Por ejemplo, los fármacos de venta libre que contienen antihistamínicos (Benadryl, Nytol, Tylenol PM y Sominex) y otros sedantes de venta con receta más antiguos denominados benzodiazepinas también pueden dar buenos resultados. Entre las benzodiazepinas aprobadas como ayuda para dormir se encuentran el estazolam (ProSom), el flurazepam (Dalmane) y el temazepam (Restoril).

No obstante, sugerimos que tanto las píldoras para dormir más antiguas como las más nuevas se tomen con más prudencia y con menos frecuencia de lo que parece ser el patrón de uso actual de millones de personas en los EE. UU. Existen dos motivos principales para este consejo:

- Es posible que las personas que tienen solamente insomnio leve dependan demasiado de las píldoras y no intenten solucionar sus problemas para dormir con medidas que no impliquen el uso de fármacos.
- Los medicamentos para el insomnio tienen efectos secundarios, pueden causar dependencia e incluso empeorar sus problemas para dormir cuando se utilizan en forma abusiva o indebida. Los posibles efectos secundarios incluyen somnolencia durante el día, deterioro cognitivo, mareos e insomnio de rebote. También se ha informado de sonambulismo, falta de memoria y alucinaciones.

Las personas que sufren insomnio crónico (tres o más noches por semana o durante varios meses) necesitan tratamiento. Recomendamos terapia conductual que mejore los hábitos del sueño, combinada posiblemente con el uso ocasional de píldoras para dormir.

Para la persona promedio que esté buscando ayuda a corto plazo, recomendamos probar primero con un medicamento para el sueño de venta libre. Si no da resultado, la comparación de los fármacos nuevos que realizamos nos llevó a elegir el zolpidem como la opción *Best Buy* recomendada. Esta es la versión genérica más económica del fármaco Ambien.

*Esta información se actualizó por última vez en julio de 2008.*

## Eficacia y diferencias – Los sedantes más nuevos

Fármaco y año en que se empezó a comercializar	¿Le ayuda a dormir?	Tiempo promedio que tarda en dormirse <sup>1</sup>	¿Le ayuda a dormir de forma ininterrumpida?	Porcentaje que tuvo somnolencia al día siguiente <sup>1</sup>	¿Tiene riesgo de insomnio de rebote? <sup>2</sup>	Riesgo de dependencia
Zolpidem (Ambien) (1992)	Sí	33 a 46 minutos	Sí	2% - 3%	Sí	Sí
Ambien CR (2005)	Sí	NA	Sí	15%	Sí	Sí
Lunesta (2004)	Sí	50 minutos	Sí	8% a 10%	Sí	Sí
Rozerem (2005)	Sí	75 minutos	No hay información	5%	No	No
Sonata (1999)	Sí	36 a 55 minutos	Evidencia más débil que para zolpidem y Lunesta	5%-6%	No	Sí

1. Según la evaluación realizada en un estudio principal o, si se proporciona un rango, en varios estudios. Las cifras no implican que los fármacos hayan sido comparados necesariamente entre sí en un estudio de diseño coherente.

2. El insomnio de rebote se produce cuando se deja de tomar una píldora para dormir y el insomnio empeora. Generalmente, el riesgo de insomnio de rebote es pequeño, pero algunas personas son vulnerables. Cuando se experimenta este tipo de insomnio, por lo general, desaparece al cabo de unos pocos días.

# Costos de los fármacos seleccionados para el insomnio<sup>1</sup>

Nombre del genérico <sup>2</sup>	Marca comercial	¿Es un genérico?	Costo promedio de 7 dosis <sup>3</sup>	Costo promedio de 15 dosis <sup>3</sup>
<b>Sedantes más nuevos</b>				
Zolpidem 5 mg	Genérico	Sí	\$16	\$35 <sup>4</sup>
Zolpidem 10 mg	Genérico	Sí	\$15	\$33 <sup>4</sup>
Zolpidem 5 mg	Ambien	No	\$41	\$88
Zolpidem 10 mg	Ambien	No	\$40	\$86
Zolpidem 6.25 mg de liberación prolongada	Ambien CR	No	\$37	\$78
Zolpidem 12.5 mg de liberación prolongada	Ambien CR	No	\$36	\$77
Eszopiclone 1 mg	Lunesta	No	\$45	\$96
Eszopiclone 2 mg	Lunesta	No	\$44	\$93
Ramelteon 8 mg	Rozerem	No	\$34	\$72
Zaleplon 5 mg	Sonata	No	\$36	\$78
Zaleplon 10 mg	Sonata	No	\$35	\$76
<b>Antidepresivo seleccionado</b>				
Trazodone 50 mg	Desyrel	No	\$15	\$32
Trazodone 100 mg	Desyrel	No	\$30	\$63
Trazodone 50 mg	Genérico	Sí	\$3	\$5
Trazodone 100 mg	Genérico	Sí	\$3	\$5
<b>Benzodiazepinas seleccionadas<sup>5</sup></b>				
Estazolam 2 mg	ProSom	No	\$15	\$32
Estazolam 2 mg	Genérico	Sí	\$7	\$15
Flurazepam 15 mg	Dalmane	No	\$13	\$29
Flurazepam 15 mg	Genérico	Sí	\$3	\$6
Lorazepam 1 mg	Ativan	No	\$17	\$35
Lorazepam 2 mg	Ativan	No	\$25	\$53
Lorazepam 1 mg	Genérico	Sí	\$4	\$8
Lorazepam 2 mg	Genérico	Sí	\$5	\$10
Quazepam 15 mg	Doral	No	\$34	\$73
Temazepam 15 mg	Restoril	No	\$55	\$117
Temazepam 30 mg	Restoril	No	\$57	\$123
Temazepam 15 mg	Genérico	Sí	\$3	\$6
Temazepam 30 mg	Genérico	Sí	\$4	\$8
Triazolam 0.25 mg	Halcion	No	\$15	\$33
Triazolam 0.25 mg	Genérico	Sí	\$4	\$10

QUÉ ES UN GENÉRICO: Un genérico es un fármaco que se vende bajo su nombre genérico. Por ejemplo, en esta tabla, zolpidem es el nombre genérico y Ambien es el nombre de marca. Los genéricos son menos costosos. Si le recetan un fármaco de marca que se encuentra disponible en versión genérica, consulte a su médico o farmacéutico si el cambio sería adecuado.

1. No se mencionan todas las dosis debido al espacio limitado. Para obtener una lista completa, vea nuestro informe completo de 18 páginas sin cargo en [ConsumerReportsHealth.org/BestBuyDrugs](http://ConsumerReportsHealth.org/BestBuyDrugs).
2. Todos los medicamentos incluidos son comprimidos o cápsulas. Por lo general, el uso recomendado es una píldora a la hora de acostarse.
3. Los costos reflejan los precios minoristas promedio a escala nacional del mes de enero de 2008, redondeados al valor entero más cercano en dólares. *Consumer Reports Best Buy Drugs* obtuvo estos precios a partir de datos suministrados por Wolters Kluwer Health, Pharmaceutical Audit Suite®. Wolters Kluwer no participa en nuestro análisis ni en nuestras recomendaciones.
4. Una investigación al azar de farmacias en línea indica diversos precios para el fármaco genérico zolpidem; algunos sitios lo ofrecen a un precio de entre \$15 y \$18 las 30 píldoras.
5. Aprobadas por la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) para tratar el insomnio. Únicamente para las dosis seleccionadas.

Nota: La realización de este informe fue posible, en parte, gracias a una subvención del programa Attorney General Consumer and Prescriber Education Grant Program, que es financiado por la compensación otorgada por varios estados a los reclamos por fraude a los consumidores en relación con la comercialización del fármaco de venta con receta Neurontin.