



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 de que tienen, al menos, un episodio de insomnio por año. Se ofrecen diversas píldoras para dormir, que incluyen cuatro de los fármacos con receta más nuevos que han sido muy promocionados entre 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 2 páginas es un resumen de un informe de 17 páginas que puede consultar por internet en www.CRBestBuyDrugs.org. En este sitio web gratuito, también puede obtener información sobre otros fármacos que hemos analizado. Nuestras evaluaciones independientes se basan en revisiones científicas realizadas por el Proyecto de Revisión de Eficacia de Fármacos de la Universidad de Salud y Ciencias de Oregon. Las subvenciones de la Fundación Engelberg y de la Biblioteca Nacional de Medicina ayudan a financiar *Consumer Reports Best Buy Drugs*.

¿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.

Las píldoras para dormir deben tomarse 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 solo insomnio leve dependan demasiado de las píldoras y no intenten solucionar sus problemas para dormir con medidas que no impliquen el uso de fármacos.
- Todos los sedantes tienen efectos secundarios y producen dependencia. Los efectos secundarios incluyen somnolencia durante el día, deterioro cognitivo, mareos, pérdida del equilibrio e insomnio de rebote. También se ha informado de sonambulismo, manejar dormido, lapsus de memoria y alucinaciones.

Los cuatro fármacos más nuevos utilizados para tratar el insomnio (zolpidem [Ambien y Ambien CR], eszopiclone [Lunesta], ramelteon [Rozerem] y zaleplón [Sonata]) son eficaces, pero no necesariamente mejores que los fármacos más antiguos y menos costosos para muchas personas que necesitan ayuda para dormir por una o dos noches. Los fármacos sin receta que contienen antihistamínicos, como Nytol y Tylenol, y los sedantes más antiguos, denominados benzodiazepinas, pueden actuar con la misma eficacia.

Las personas con insomnio crónico persistente (tres o más noches por semana o durante varios meses) deben buscar terapia conductual que mejore los hábitos del sueño, y usar con cautela las píldoras para dormir.

Si usted y su médico han decidido que necesita una de las píldoras más nuevas, hemos elegido zolpidem (Ambien) como el mejor fármaco recomendado por *Consumer Reports Best Buy Drugs*, principalmente por el hecho de que pronto estará disponible en una versión genérica menos costosa. Actualmente, quince dosis de Ambien cuestan alrededor de \$58. Cuando la versión genérica de zolpidem se encuentre disponible, ese precio disminuirá entre un 50% y un 70%.

Esta información se actualizó por última vez en agosto de 2006.

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 ¹	¿Le ayuda a dormir de forma ininterrumpida?	Porcentaje que tuvo somnolencia al día siguiente ¹	¿Tiene riesgo de insomnio de rebote? ²	Riesgo de dependencia
Ambien (1992)	Sí	De 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% -10%	Sí	Sí
Rozerem (2005)	Sí	75 minutos	No hay información	5%	No	No
Sonata (1999)	Sí	De 36 a 55 minutos	Evidencia más débil que para Ambien y Lunesta	5% - 6%	No	Sí

1. Según la evaluación realizada en un estudio importante o en varios estudios. Las cantidades no implican que los fármacos se hayan comparado entre sí en un estudio con coherencia de diseño.

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 insomnio¹

Nombre genérico	Marca comercial	¿Es un genérico?	Costo promedio para 7 dosis ²	Costo promedio para 15 dosis ²
Newer Sedatives				
CR BEST BUY Zolpidem en comprimidos - comprimido de 10 mg	Ambien	No ³	\$27	\$57
CR BEST BUY Zolpidem en comprimidos - comprimido de 5 mg	Ambien	No ³	\$27	\$58
Zolpidem 6.25 mg de liberación prolongada	Ambien CR	No	\$28	\$59
Zolpidem 12.5 mg de liberación prolongada	Ambien CR	No	\$28	\$59
Eszopiclone - comprimido de 1 mg	Lunesta	No	\$30	\$65
Eszopiclone - comprimido de 2 mg	Lunesta	No	\$30	\$65
Eszopiclone - comprimido de 3 mg	Lunesta	No	\$30	\$65
Ramelteon - comprimido de 8 mg	Rozerem	No	\$24	\$51
Zaleplón - cápsula de 5 mg	Sonata	No	\$25	\$53
Zaleplón - cápsula de 10 mg	Sonata	No	\$29	\$62
Antidepresivo seleccionado				
Trazodone 50 mg	Desyrel	No	\$18	\$39
Trazodone 100 mg	Desyrel	No	\$29	\$62
Trazodone 150 mg	Desyrel	No	\$28	\$60
Trazodone 50 mg	Genérico	Sí	\$3	\$6
Trazodone 100 mg	Genérico	Sí	\$3	\$7
Trazodone 150 mg	Genérico	Sí	\$5	\$12
Benzodiazepinas seleccionadas⁴				
Estazolam - comprimido de 2 mg	ProSom	No	\$14	\$30
Estazolam - comprimido de 2 mg	Genérico	Sí	\$7	\$15
Flurazepam - cápsula de 15 mg	Dalmane	No	\$13	\$28
Flurazepam - cápsula de 15 mg	Genérico	Sí	\$3	\$6
Lorazepam - comprimido de 1 mg	Ativan	No	\$11	\$25
Lorazepam - comprimido de 1 mg	Genérico	Sí	\$4	\$9
Quazepam - comprimido de 15 mg	Doral	No	\$35	\$75
Temazepam - cápsula de 7.5 mg	Restoril	No	\$26	\$55
Temazepam - cápsula de 7.5 mg	Genérico	Sí	\$7	\$14
Triazolam - comprimido de 0.25 mg	Halcion	No	\$13	\$28
Triazolam - comprimido de 0.25 mg	Genérico	Sí	\$5	\$11

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

1. Debido a limitaciones de espacio, no se mencionan todas las píldoras para dormir. Para obtener una lista más completa, puede obtener el informe completo de 17 páginas en forma gratuita en www.CRBestBuyDrugs.org.
2. El uso recomendado es una píldora a la hora de acostarse. Los precios se presentan en función de los costos por píldora. Los costos reflejan los precios minoristas promedio a escala nacional del mes de enero de 2006, 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.
3. Se prevé que Ambien estará disponible en su versión genérica a partir de octubre de 2006.
4. Aprobadas por la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) para tratar el insomnio. Únicamente para las dosis seleccionadas.