

TIP SHEET

# MEDICACIÓN

## Trastorno del sueño: Sedantes



### ¿Qué son los sedantes?

- Los sedantes son medicamentos recetados que se usan para personas que tienen problemas para dormir.

### ¿Cuáles son algunos ejemplos de medicamentos sedantes?

- Existen diferentes tipos de medicamentos sedantes. Algunos ejemplos comunes incluyen:
  - Sol – pe – dem (Am – bien) • Es – sop – e – clon (Lun – esta) • Sel – ep – lan (Sen – ata)

### ¿Qué efectos secundarios puedo experimentar con los sedantes?

- Los sedantes pueden provocar efectos secundarios en algunos pacientes. Estos efectos secundarios incluyen:
  - Alucinaciones • Mareos • Confusión • Sensación de falta de equilibrio físico • Cambio en el equilibrio • Problemas de memoria • Sintiendo débil

### ¿Hay algo que deba hacer de manera diferente si estoy tomando un medicamento sedante?

- Es importante evitar el alcohol mientras toma alguno de estos medicamentos sedantes. No tome este medicamento si bebió alcohol esa noche o antes de acostarse.

### ¿Puedo seguir tomando sedantes durante mucho tiempo?

- Es importante comprender que los sedantes pueden crear hábito con el uso a largo plazo.

