

## ¿ESTÁ PENSANDO EN MEDICAMENTOS PARA DORMIR?

**Hable con su médico o farmacéutico primero** si desea tomar un medicamento de venta sin receta que le ayude a dormir. Un medicamento de venta sin receta como el Benadryl (difenhidramina) puede tener **efectos secundarios dañinos**. Estos incluyen debilidad, cambios en la presión arterial, confusión, resequedad en la boca y problemas para vaciar su vejiga.

Tenga cuidado con los medicamentos recetados para dormir como zolpidem (Ambien), zaleplon (Sonata) y eszopiclona (Lunesta).

No debería usar estos medicamentos durante un tiempo prolongado. No se ha demostrado que sean seguros o que funcionen bien durante el uso a largo plazo.

Usted puede llegar a ser dependiente y tener síntomas de abstinencia cuando deja de tomar el medicamento.

Para evitar la dependencia y reducir los efectos secundarios de los medicamentos recetados para el sueño como el zolpidem (Ambien), no tome más de la dosis recomendada.

**Hable con su médico o farmacéutico si toma alguno de los medicamentos mencionados anteriormente y experimenta, por ejemplo:**

- Pérdida de la memoria
- Sueño al día siguiente
- Reducción de la capacidad para conducir
- Pérdida de coordinación
- Caídas o huesos rotos

Humana es un plan Medicare Advantage HMO, PPO, PFFS y un plan de medicamentos recetados independiente con un contrato con Medicare. La inscripción en cualquier plan de Humana depende de la renovación del contrato.

Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, contacte con el plan. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios pueden cambiar el 1 de enero de cada año.

Esta información no tiene la intención de sustituir el cuidado médico ni la asesoría proporcionada por su médico o proveedor profesional de cuidado médico. Solo su médico o proveedor profesional de cuidado médico pueden diagnosticar y tratar las afecciones médicas.

Esta información está disponible en otros idiomas sin costo alguno. Comuníquese con nuestro Departamento de Servicio al Cliente llamando al [número telefónico impreso en el dorso de su tarjeta de identificación].

This information is available for free in other languages. Please call our Customer Care number at [the phone number on the back of your Humana member ID card].

### ¡Importante!

En Humana nos importa que usted reciba un trato justo. Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o religión.

**English:** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on your ID card.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en su tarjeta de identificación.

**繁體中文 (Chinese):** 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電會員卡上的電話號碼。

## ES POSIBLE QUE ESTOS MEDICAMENTOS DIFICULTEN EL SUEÑO<sup>2</sup>

- Medicamentos para la presión arterial: doxazosina (Cardura) o metoprolol (Lopressor)
- Esteroides: metilprednisolona (Medrol) o prednisona
- Antidepresivos: fluoxetina (Prozac) o sertralina (Zoloft)
- Medicamentos para el colesterol: atorvastatina (Lipitor) o simvastatina (Zocor)
- Medicamentos para la alergia: fexofenadina (Allegra) loratadina (Claritin) o cetirizina (Zyrtec).
- Medicamentos para el asma: albuterol (Ventolin) o teofilina
- Estimulantes: metilfenidato (Ritalin) o dextroanfetamina y anfetamina (Adderall)
- Descongestivos: pseudoefedrina (Sudafed) o fenilefrina (Sudafed PE)
- Analgésicos: oxicodona (Oxycontin) y productos que contengan cafeína (por ej., Excedrin extrafuerte)
- “Píldoras de agua” (diuréticos): furosemida (Lasix)

### Referencias:

<sup>1</sup>Bloom HG, Ahmed I, Alessi CA, et al. Evidence-based recommendations for the assessment and management of sleep disorders in older persons. J Am Geriatr Soc. 2009;57:761-789

<sup>2</sup>The American Geriatrics Society 2015 Beers Criteria Update Expert Panel (2015). American Geriatrics Society 2015 Updated Beers Criteria for Potentially Inappropriate Medication Use in Older Adults. Journal of the American Geriatrics Society. DOI: 10.1111/jgs.13702. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jgs.13702/full>

¿Tiene problemas para dormir?



**ESTOS CONSEJOS PUEDEN AYUDARLE A DORMIR MEJOR**

**Humana**®

Y0040\_GHHKDYRSP\_C 1218

# Pasos inteligentes para dormir mejor

## EL BIENESTAR COMIENZA CON UN BUEN DORMIR

Dormir bien es importante para la buena salud. Dormir bien en la noche le mantiene alerta durante el día, le ayuda a aprender y recordar cosas y puede ayudarlo a evitar enfermarse.

Cuando no duerme bien, su cuerpo se estresa. Peor aún, la pérdida de sueño a largo plazo puede incrementar su riesgo de enfermedades serias tales como cáncer, diabetes, enfermedad del corazón, obesidad y derrames cerebrales.<sup>1</sup>

## ¿QUÉ TAN BIEN DUERME USTED?

### Revise su respuesta

¿Duerme usted al menos siete horas cada noche?	Sí	No
¿La calidad del sueño es “buena” o mejor?	Sí	No
¿Se queda dormido dentro de los siguientes 20 minutos de irse a la cama?	Sí	No
¿Se mantiene dormido durante toda la noche?	Sí	No
¿Se despierta lo suficientemente tarde en la mañana?	Sí	No
¿Se siente renovado y descansado en la mañana?	Sí	No
¿Se siente descansado durante el día y no soñoliento?	Sí	No

## ¿CÓMO LE FUE?

Si respondió “no” a la mayoría de estas preguntas, puede que usted tenga problemas de salud que le mantienen despierto en la noche. Hable con su médico sobre los pasos que puede dar para dormir mejor.

## HABLE CON SU MÉDICO

Debe hablar con su médico si presenta alguna de las siguientes situaciones:

### Síntomas

No puede quedarse dormido o no duerme bien

Roncar o tener problemas para respirar durante la noche

Piernas doloridas, con cosquilleo, movimientos nerviosos, espasmos o calambres

### Causas posibles

Estrés, preocupación o depresión

Apnea obstructiva del sueño (OSA, por sus siglas en inglés)

Síndrome de piernas inquietas, espasmos musculares o daño neurológico (neuropatía), mala circulación o deshidratación, efectos secundarios de los medicamentos

## HÁGALE A SU MÉDICO PREGUNTAS ESPECÍFICAS SOBRE SU PROBLEMA PARA DORMIR, TALES COMO:

- ¿Cómo puedo mejorar el sueño?
- ¿Pueden mis problemas de salud empeorar mi sueño?
- ¿Estoy tomando algún medicamento<sup>1</sup> que pudiera causar problemas para dormir?
- ¿Es posible que tenga un trastorno del sueño?
- ¿Necesito consultar a un especialista del sueño?
- ¿Debería probar un medicamento para dormir?

## PREGÚNTELE A SU MÉDICO SOBRE LAS PRUEBAS DE DETECCIÓN DE SALUD

Si actualmente está siendo tratado por afecciones que pudieran dificultar el sueño, tales como presión arterial alta, diabetes, dolor crónico, asma, alergias, problemas respiratorios o acidez, pregúntele a su médico sobre las pruebas de detección adecuadas ahora. Si las afecciones se detectan a tiempo, muchas de ellas pueden tratarse con mayor facilidad y los tratamientos tienen mayor probabilidad de funcionar. Su médico puede recomendar una o más de las pruebas siguientes:

- Presión arterial
- Examen físico
- Colesterol
- Estudio del sueño
- Diabetes

## SEÑALES DE QUE USTED NO ESTÁ DURMIENDO LO SUFICIENTE

- Confusión
- Irritabilidad
- Sueño durante el día
- Problemas de memoria
- Depresión
- Dificultad para concentrarse

## Tome control de su sueño

### CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

- Mantenga la temperatura de su habitación entre 54 y 75 grados.
- No mire productos electrónicos que tengan pantallas encendidas, como televisores, una hora antes de acostarse. En su lugar, lea un libro relajante.
- Coloque cortinas más oscuras o considere usar un antifaz de dormir suave.
- Elija un colchón cómodo y utilice su cama solamente para dormir. Mantenga limpia su almohada para reducir el polvo y las esporas que causan alergias.
- Relájese mediante la lectura con una luz tenue, estirándose o haciendo alguna otra cosa relajante como yoga.
- Cree una rutina del sueño. Váyase a la cama y despiértese a la misma hora cada día.
- Elabore una lista de deberes para el siguiente día. De ese modo, usted no se preocupará de olvidarse de algo.
- Relaje su cuerpo, un grupo de músculos a la vez.
- Dese un baño de agua tibia.
- Evite tomar —especialmente alcohol y cafeína— como mínimo entre cuatro y seis horas antes de irse a dormir.<sup>1</sup>
- Evite las siestas.
- Pregúntele a su farmacéutico o a su médico sobre los suplementos para dormir como la melatonina.
- Ejercítese regularmente, pero no justo antes de irse a dormir. Si tiene sobrepeso, la pérdida de peso puede que le ayude a dormir mejor.
- Reduzca los ruidos con tapones para los oídos, música suave o ruido blanco.
- Evite las comidas muy condimentadas, el chocolate y las comidas abundantes antes de irse a dormir.
- Deje de fumar o usar cualquier forma de nicotina.