

Dra. Elena Miró

He oído hablar sobre una sustancia llamada ¿¿¿melatonina??? Que recientemente ha sido legalizada en España ¿ Es verdad que ayuda a regular el sueño?

Sí. La melatonina es una hormona de la glándula pineal que actúa como hipnótico y regulador de los ritmos circadianos como el ciclo de sueño-vigilia. Además, es un potente antioxidante y no conlleva los efectos secundarios indeseables que se asocian a los distintos fármacos para dormir que existen. Se suele recomendar la ingesta de melatonina de origen vegetal aproximadamente una hora antes del momento en que se desee conciliar el sueño.

Es importante no olvidar que en el mantenimiento del insomnio crónico desempeñan un papel central factores de tipo psicológico relacionados con el mantenimiento de un elevado nivel de activación, la presencia de pensamientos perturbadores que dificultan el inicio de sueño y la adopción de conductas contraproducentes que igualmente contribuyen a perpetuar el problema. Esta serie de factores únicamente se trabajan desde la terapia cognitivo-conductual.

¿Qué medicamentos cree que son los acertados en los pacientes con FM con problemas de sueño, los benzodiazepínicos o los no benzodiazepínicos?

Ninguno de ellos. Hasta la fecha no existe un fármaco que sea capaz de producir un sueño similar al sueño natural. Los hipnóticos benzodiazepínicos o no benzodiazepínicos logran a lo sumo una sedación que puede alargar la duración del sueño, pero no mejoran la calidad del mismo a largo plazo. Las únicas sustancias que pueden resultar de algún interés son ciertos productos de herbolario (como la valeriana) y la melatonina.