

¿El alcohol ayuda a dormir?

- La Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES) desmiente el mito de la ingesta de...



<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-alcohol-ayuda-dormir-20231114135326.html>

infosalus

Martes, 14 noviembre 2023

MADRID, 14 Nov. (EUROPA PRESS) -

La Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES) desmiente el mito de la ingesta de alcohol para ayudar a dormir mejor, ya que perjudica el descanso nocturno y, además, puede provocar el desarrollo de una adicción en aquellas personas que recurren al alcohol para combatir el insomnio.

La médico especialista en Psiquiatría y vocal de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES), la doctora Sonia Carratalá Monfort, explica que "es habitual pensar que tomar un poco de alcohol ayuda a dormir mejor. Realmente ayuda a conciliar mejor el sueño, esa es la parte de verdad, aunque la parte de mito es que no se trata de un sueño de calidad".

"El sueño viene más pronto, pero es de peor calidad. El alcohol tiene más un efecto de sedación que de facilitador de un sueño adecuado", advierte la experta, quien explica que tomar alcohol antes de dormir provoca que el sueño sea más fragmentado, bloqueando el sueño REM (fundamental para una adecuada gestión de las emociones y la consolidación de la memoria).

A su vez, aumenta los ronquidos y agrava tanto las apneas como la sintomatología del síndrome de piernas inquietas. "Entre otras cosas, en una noche de sueño tras consumo de alcohol es habitual que nos despertemos más veces. Por tanto, al día siguiente es más fácil que la sensación sea de no haber tenido un sueño reparador", subraya Carratalá Monfort.

Esa creencia extendida de los beneficios del [alcohol](#) para el sueño provoca que muchas personas con insomnio recurran a él como herramienta para intentar conciliar el sueño.

"El insomnio es una patología muy frecuente que induce un gran sufrimiento y lleva a las personas a buscar cualquier remedio para solucionarlo. Entre esos remedios, el [alcohol](#) es uno de los ansiolíticos e hipnóticos más utilizados desde hace milenios", reconoce la vocal de FESMES.

Cuando el consumo de [alcohol](#) se normaliza y se vuelve crónico, las personas afectadas pueden empezar a encontrar más dificultades para conciliar el sueño, lo que les puede empujar a consumir dosis mayores de [alcohol](#) para conseguir el efecto que obtenían anteriormente; y, en consecuencia, se incrementa el riesgo de desarrollar una [adicción](#).

Sonia Carratalá destaca la importancia de que los profesionales sanitarios, especialmente los del ámbito de la salud mental, presten atención a los problemas de sueño en personas en tratamiento por [adicción](#) al [alcohol](#) para poder solucionarlos cuanto antes, "ya que el hecho de que estos problemas de sueño permanezcan puede favorecer una recaída", concluye.