

## España, Drogada para Dormir: "Esto Es una Barbaridad", Dice el Farmacéutico Hilario

- En la mayor farmacia del país, en Alcorcón, el 30% de las ventas totales son productos para conciliar el sueño. En las farmacias nacionales, del Orfidal a las "gominolas" de melatonina, hay más de 100 fármacos para ello.



Insomnio Farmacias Medicamentos Psiquiatría Trastornos del sueño Sueño

<https://www.lespanol.com/porfolio/actualidad/20220603/espana-drogada-dormir-barbaridad-dice-farmaceutic...>

María José Fuenteálamo

Viernes, 03 junio 2022

La Farmacia de **Hilario Martín**, en Alcorcón (Madrid), es la más grande de España. Tiene unos 2.500 metros cuadrados, trabajan en ella entre 33 y 35 personas y en la zona abierta al público hay 11 puntos de dispensación. Probablemente, en el momento en el que usted lee este reportaje, en tres o cuatro de esos mostradores se están despachando **comprimidos para dormir**.

Los **fármacos para conciliar el sueño** suponen el **30% de las ventas totales de esta megafarmacia**, incluyendo los **hipnóticos** que se venden con receta y los fármacos que no lo necesitan: de la **valeriana a la melatonina**.

"Es una barbaridad", explica, serio, el farmacéutico titular, Hilario Martín a **EL ESPAÑOL | Porfolio**. En sus 48 años como farmacéutico asegura que se vive el momento de mayor consumo de estos compuestos. Las perspectivas, además, son que sigan creciendo. Y eso que los datos ya son verdaderamente alarmantes.

Martín desgrana los porcentajes de las ventas de fármacos para conciliar el sueño en su farmacia de Alcorcón. **Un 20% de los usuarios que acuden a ella vienen en busca de hipnóticos**. Son los sedantes farmacológicos que se venden con receta: el más famoso, el Orfidal, cuyo compuesto es el Lorazepam. A estos hay que sumarle entre un 8% y un 10% de usuarios que buscan fármacos para

conciliar el sueño a través de hierbas medicinales, relajantes, sedantes y la **hormona de la melatonina**. Así, la suma de ambas líneas alcanza un 30% del total de las ventas de la farmacia.

Pero si el top de las ventas en la farmacia es para los **inductores del sueño**, la medalla de plata no está muy lejos también de ese objetivo. En el ranking de los fármacos más consumidos en la gran farmacia de Alcorcón, el segundo lugar es para los **tranquilizantes**. Los farmacéuticos insisten en que no son fármacos para dormir en sentido estricto, pero que se utilizan también para ello. **Son los ansiolíticos**. En la Farmacia Hilario Martín representan entre un 12% y un 15% de las ventas.

¿En tercer lugar? Ahí, ya vamos a problemas circulatorios. "Los anticoagulantes plaquetarios", señala Hilario Martín. Con estas cifras sobre compuestos para conciliar el sueño parece claro que la sociedad española tiene un **problema claro, grave y sobre todo, muy extendido**, para irse a la cama. "Es la época en la que vivimos, la gente se asusta y hay más ansiedad: la Covid, la Guerra de Ucrania, Filomena, la viruela del mono...", desgrana. El farmacéutico no ve opciones a un recorte en el consumo. Por muchas razones. Una de ellas es tan sencilla que no parece tener discusión posible: "Es más cómodo tomarse un comprimido que contar ovejas", explica.

"Es más cómodo tomarse un comprimido que contar ovejas para dormir"

**Hilario Martín**, farmacéutico

El precio de los comprimidos y otros productos, como gotas, para ayudar con el sueño, varía de los cerca de **dos euros que cuesta una caja de 50 unidades Orfidal** -siempre con receta- a los 20-25 euros que pueden costar los botes de "gominolas", como se llama por su apariencia a algunos productos con melatonina.

Entre los productos más innovadores, las **pastillas "cronoprogramadas"**. Porque, como recuerdan en las farmacias, primero hay que dormirse y luego mantener el sueño. Pues bien, los fármacos cronoprogramados, cuyo precio ronda los 20 euros, son grageas o pastillas que supuestamente van liberando cada componente cuando corresponde para mantener ese sueño estable. "**Se van dosificando según cada momento de la noche**" explica la farmacéutica Carmen Torres, de una tipología de fármaco que, por decirlo de alguna manera, se puso de moda hace unos cinco años. El fármaco más caro es el Circadin, un compuesto de melatonina 2MG que sólo se puede adquirir con receta: cuesta unos 28 euros.

En la **mayor farmacia online de España, Atida Mifarma**, si uno busca pastillas para dormir, aparecen más de 100 referencias. Son sólo las que pueden venderse sin receta. Nos recuerda el farmacéutico Hilario Martín que decir pastillas no es lo más correcto en términos farmacéuticos. Que la forma precisa es hablar de comprimidos, grageas y cápsulas. Por eso, quizá, la cifra de productos aumenta hasta **600 referencias** si ponemos sólo "dormir". Por comparar, al escribir "adelgazar", los productos son 200. Tres veces menos.

"**El Orfidal es el rey de las pastillas para dormir**", recuerda Carmen Torres, farmacéutica en la calle **Santa Hortensia de Madrid desde hace 25 años**. Como su colega Hilario Martín, también sabe hay quien usa los ansiolíticos con el mismo fin: fármacos para tranquilizarse que ayudan a conciliar el

sueño. Carmen Torres recuerda también que para dormir se utiliza el efecto secundario de los antihistamínicos, dado que producen sueño.

Con todas estas opciones y se mire la estadística que se mire, desde la **Agencia Española del Medicamento** a los listados de ventas de fármacos del Ministerio de Sanidad, la conclusión es la misma: un alto porcentaje de españoles no sabe irse solo a la cama. Ya en el año 2011, señalaba la Encuesta Domiciliaria sobre **Alcohol** y **Drogas** en España (EDADES), las pastillas para dormir eran la tercera droga más consumida en nuestro país: "Según la **Encuesta Domiciliaria sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES) de 2011, el consumo de ansiolíticos y somníferos (hipnosedantes) se situó en tercer lugar**, después del **alcohol** y el **tabaco**, como sustancia psicoactiva más consumida en la población general, pasando de una prevalencia de consumo en los últimos 12 meses del 5,1% en 2005 al 11,4% en 2011".

La cifra no ha hecho sino crecer desde entonces. El último informe sobre consumo de hipnosedantes, realizado entre 2019-2020, señalaba que **el 22% de la población española ha tomado alguna vez en la vida un hipnosedante para dormir**. A esto hay que sumar además, los productos para dormir con hierbas como la valeriana. Si en las pastillas el rey es el Orfidal, y le acompañan las pastillas tranquilizantes; el segundo puesto en el podio lo ocupa una hormona: la melatonina, una hormona que interviene en el ciclo del sueño. Sólo a partir de determinada concentración se vende con receta. En la mayoría de presentaciones puede adquirirse sin ella. Un consejo: el consumo de melatonina tiene un horario que hay que seguir.

## La gamificación del sueño

A los hipnóticos y la melatonina hay que sumar luego los llamados **complementos alimenticios con hierbas y otros compuestos**. En este mundo para conciliar el sueño, el marketing alcanza hasta donde llegue nuestra imaginación. De hecho, aquí encontramos incluso, el formato gominola. Es algo que a la farmacéutica Carmen Torres le quita el sueño: "Es **la gamificación del sueño**, se le está quitando importancia, se frivoliza, se convierte en algo irrelevante".

Torres se pone muy seria al hablar de sueño y lo analiza desde su experiencia de un cuarto de siglo atendiendo a sus pacientes y clientes. "Puede ser que en determinados momentos de tu vida, muy puntuales, puedas tener necesidad de ayuda para dormir, por ejemplo, un postoperatorio o un duelo. Pero hay que tener claro que **el insomnio no es una enfermedad**, es el signo de otra patología que hay que tratar".

"Hay que tener claro que el insomnio no es una enfermedad, es el signo de otra patología que hay que tratar"

### Carmen Torres, farmacéutica

Desde su despacho, señala que se vive un pico de ventas de pastillas y productos para dormir. Y para entender esta situación, muy relacionada con la forma de vida actual, nos habla de otro producto. "Hace 25 años, cuando abrí la farmacia, tenía 2 cajones de colirios, ahora tengo 12 cajones", indica. Lo explica: " **Vivimos en la era de las pantallas** , en una situación normal el ojo parpadea 22 veces al

minuto, frente a una pantalla parpadeas 8 veces menos". No sólo padece el ojo, recuerda. La mente se desvela.

Los farmacéuticos coinciden en que hay un problema de sueño. Lo ven cada día en sus despachos, con sus usuarios. **"El Orfidal es adictivo y tiene un efecto rebote"**, recuerda Carmen Torres. Entre los colectivos más enganchados a las pastillas para dormir están las personas mayores: la misma Comunidad de Madrid da consejos al respecto en su web, recordando que dejar las pastillas para dormir es beneficioso para la salud.

## **Consejos de la Comunidad de Madrid**

**Pierden su efecto.** Si se toman durante demasiado tiempo pierden su efecto beneficioso y generan dependencia y posibles riesgos para la salud.

**Dañinos a la larga.** Si lleva tomándolos meses o años, con ayuda de un profesional puede abandonar el medicamento, que ha dejado de ser útil y que puede ser dañino para su salud.

**Poco a poco.** La retirada debe ser gradual, nunca de golpe. Nunca lo haga por su cuenta.

**Mejor al 'liberarse'.** Dejar el medicamento es posible y beneficioso para su salud. Quienes lo consiguen logran sentirse mejor.

Mientras los farmacéuticos y expertos alertan del amplio enganche social a la facilidad de tomar una pastilla para cerrar los ojos, la investigación para seguir sumando fármacos continúa. Pronto las farmacias podrán ofrecer un nuevo producto. Lo acaba de autorizar la Agencia Europea del Medicamento, EMA, la molécula se llama daridorexant.

En España se prevé que se comercialice bajo el nombre de **Quviviq** y se trata del primer medicamento indicado específicamente para el insomnio cuando éste dura más de tres meses. **Ya se está recetando en EEUU** pero en España aún no tiene fecha. En principio, actúa sólo sobre la regulación del sueño, pero todavía hay muchas dudas sobre cómo y cuándo se va a recetar, su precio, etc.

Mientras usted ha leído este reportaje, las farmacias de España han dispensado **cientos de cajas de fármacos para dormir**. Seguramente, muchos farmacéuticos hayan recomendado a sus pacientes que hablen con el médico, a ver si puede bajar la dosis para ir dejándolo. Eso para los pacientes con receta. Otros facultativos no habrán podido hacer mucho: "Estamos para que nos pregunten, para asesorar, pero muchas veces la gente ya sabe lo que busca, se ha asesorado en otro sitio...". Y hoy, ni el marketing ni el estilo de vida le proponen a nadie **que cuente ovejas**. Aquel eslogan de "lo quiero todo y lo quiero ya, sirve también a la hora de irse a la cama en España con una pastilla en el cuerpo.