

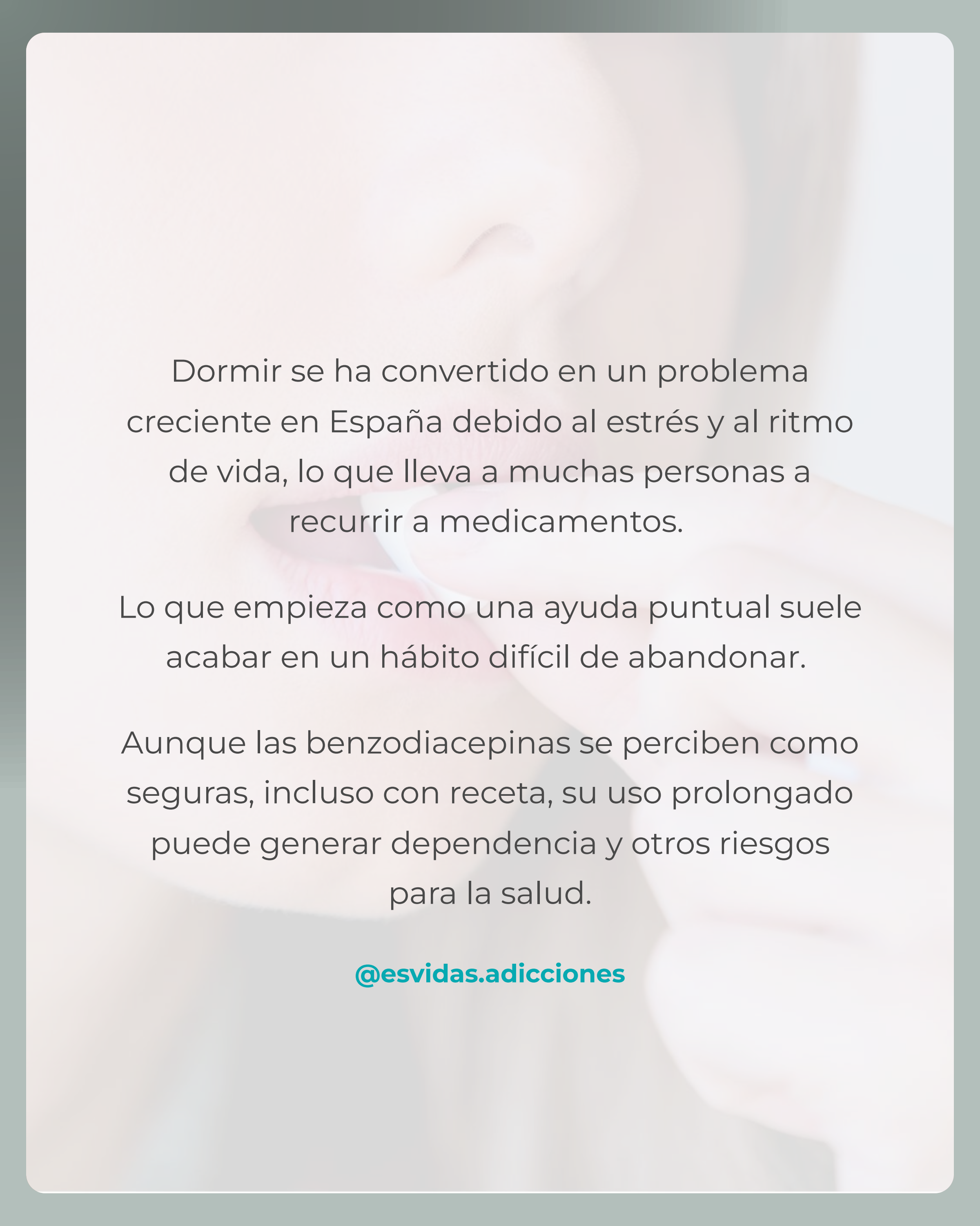


Pastillas para dormir

La dependencia
que se ha
normalizado en
España



Esvidas



Dormir se ha convertido en un problema creciente en España debido al estrés y al ritmo de vida, lo que lleva a muchas personas a recurrir a medicamentos.

Lo que empieza como una ayuda puntual suele acabar en un hábito difícil de abandonar.

Aunque las benzodiacepinas se perciben como seguras, incluso con receta, su uso prolongado puede generar dependencia y otros riesgos para la salud.

[@esvidas.adicciones](#)

Líderes de consumo



España figura como líder europeo de consumo de benzodiazepinas e hipnosedantes.

Casi un tercio los ha consumido alguna vez, cerca del medio de millón de personas lo iniciaron el último año y el 22% los toma para dormir o controlar la ansiedad.

[@esvidas.adicciones](https://twitter.com/esvidas.adicciones)

Normalización



Las pastillas para dormir se perciben como una solución "normal y segura", especialmente cuando existe prescripción médica.

Lo que empieza como algo puntual, pronto se convierte en hábito. Sobre todo, cuando los límites temporales se incumplen.

Cerca del 5% de la población reconoce haber consumido estos fármacos sin receta alguna vez en la vida.

[@esvidas.adicciones](https://twitter.com/esvidasadicciones)

De la ayuda a la dependencia



El fármaco para dormir empieza como respuesta a un momento concreto. La pastilla tiene una función clara.

El problema cuando la ayuda se prolonga en el tiempo.

El cuerpo se acostumbra, aparece la tolerancia y se necesita más para llegar al mismo efecto. La pastilla se ha vuelto esencial

[@esvidas.adicciones](https://twitter.com/esvidas.adicciones)

La verdad de las pastillas para dormir



Muchas personas manifiestan una sensación constante de cansancio, pese a haber dormido.

Otras tienen cambios en el estado de ánimo: apatía, irritabilidad o ansiedad.

La desconexión emocional impacta de lleno en las relaciones personales y el bienestar.

[@esvidas.adicciones](https://esvidas.adicciones)

Alternativas sanas al fármaco



Es posible dormir mejor sin necesidad de pastillas,
sobre todo cuando se abordan las causas
subyacentes.

- Recuperar horarios regulares.
- Reducir el uso de pantallas antes de dormir.
- Rutinas que ayuden al cuerpo a desconectar progresivamente.

[@esvidas.adicciones](https://www.instagram.com/esvidas.adicciones)

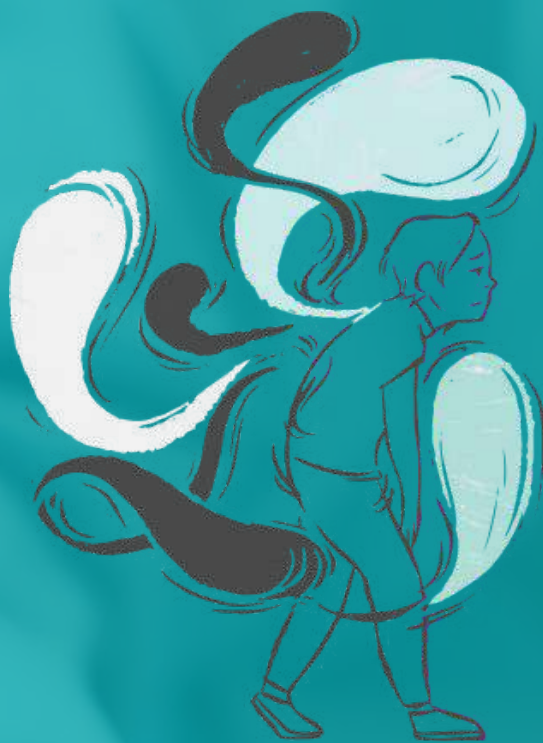
¿Dónde buscar ayuda?

Si sientes que las benzodiacepinas o los hipnosedantes están ocupando demasiado espacio en tu vida y te impiden conciliar un sueño sano, no estás solo.

Existen formas de acabar con esta dependencia. Es importante acudir a profesionales médicos especializados que pueden guiarte en el tratamiento.

Recordar que, siempre que inicies una pauta médica, debe estar supervisada por un profesional médico.

[**@esvidas.adicciones**](https://www.esvidas.adicciones)



¡Estamos aquí para ayudarte!

Somos especialistas en el tratamiento de adicciones

Llámanos o escribe al: **633 123 073**



@esvidas.adicciones