

Dormir con pastillas: la dependencia normalizada en España

El país se posiciona a la cabeza de la lista si a consumo de benzodiacepinas se refiere, un hábito que, lejos de mejorar la calidad de vida, la empeora a todos los niveles

Dormir se ha convertido en un reto para miles de personas en España. El estrés, las exigencias del día a día y la dificultad para desconectar hacen que cada vez más personas **recurran a fármacos para poder conciliar el sueño**. Lo que en muchos casos comienza como una ayuda puntual acaba integrándose en la rutina nocturna, hasta el punto de que dormir sin pastillas parece imposible.

El consumo de benzodiacepinas y otros fármacos se ha normalizado socialmente y suele percibirse como una solución segura, especialmente cuando existe prescripción médica. Sin embargo, el uso prolongado de este tipo de medicamentos conlleva riesgos que a menudo pasan desapercibidos y que pueden derivar en dependencia y otros problemas de salud.

España lidera el consumo de benzodiacepinas



España se sitúa desde hace años entre los **países europeos con mayor consumo de benzodiacepinas e hipnosedantes**, una tendencia que, aunque con altibajos en las cifras, preocupa a profesionales especializados en adicciones y salud mental.

Según el Informe [OEDA 2025](#), el consumo de este tipo de fármacos alguna vez en la vida **alcanzó el máximo de la serie histórica, situándose en un 27,4 %**.

Los datos más recientes reflejan que no se trata únicamente de consumos puntuales. La

encuesta [EDADES 2024](#) señala que **aproximadamente 456.000 personas iniciaron el consumo de hipnosedantes**, con o sin receta, en el último año, lo que evidencia la magnitud del fenómeno y su expansión en la población adulta.

A esta realidad se suma la encuesta de la [Organización de Consumidores y Usuarios \(OCU\)](#), que indica que **el 22 % de los españoles de entre 18 y 70 años toma pastillas para dormir o para controlar la ansiedad**. De ellos, casi la mitad lo hace a diario, integrando estos fármacos en su rutina cotidiana.

Estas cifras muestran cómo el uso de benzodiacepinas se ha consolidado como una respuesta habitual ante el insomnio y el malestar emocional, abriendo el debate sobre la normalización de su consumo prolongado y los riesgos asociados a largo plazo.

La normalización del uso de fármacos para dormir

En España, dormir con ayuda farmacológica se ha convertido en una práctica más que habitual en la vida de las personas. Las pastillas para conciliar el sueño se perciben, en gran medida, como una solución normal y segura, especialmente cuando existe prescripción médica. **Esta percepción reduce la sensación de riesgo y favorece que su uso se mantenga en el tiempo.**

En la práctica, el consumo suele comenzar como un recurso puntual ante una etapa de estrés, insomnio o sobrecarga emocional. Sin embargo, con el paso de los meses, el fármaco pasa a [formar parte de la rutina nocturna](#) y **deja de vivirse como un tratamiento para convertirse en un hábito**. “*Muchas personas no identifican que existe un problema porque el consumo está avalado socialmente y normalizado en su entorno*”, señala [Antonio Peña](#), médico especializado en Adicciones de Esvidas.



Antonio Peña, médico especializado en adicciones de Esvidas

A ello se suma el desconocimiento o la evasión de los límites temporales de este tipo de tratamientos. **Cerca del 5% de la población reconoce haber consumido estos fármacos sin receta médica alguna vez en la vida.** La falta de información clara y de seguimiento favorece que el consumo se cronifique sin que la persona sea consciente de ello. ¿En qué momento una ayuda puntual deja de serlo y empieza a generar dependencia?

De la ayuda puntual a la dependencia

En muchos casos, el [uso de fármacos para dormir](#) comienza como una respuesta puntual a una situación concreta: un periodo de estrés laboral, una etapa de ansiedad, un duelo o un momento vital especialmente exigente.

La pastilla cumple entonces una función clara y limitada. **El problema aparece cuando esa ayuda se prolonga en el tiempo** y se convierte en la única forma de poder dormir.

De manera progresiva, el organismo se acostumbra al fármaco. Puede aparecer tolerancia, lo que lleva a necesitar la misma pastilla durante más tiempo o a aumentar la dosis para lograr el mismo efecto. Paralelamente, se desarrolla una dependencia psicológica: **la sensación de no poder conciliar el sueño sin la medicación**, incluso cuando el motivo inicial ya no está presente. *“Muchas personas no consumen para dormir mejor, sino para evitar el miedo a no dormir”*, recalca [Adrián Gallardo](#), director terapéutico de Esvidas.

Este proceso suele producirse de forma silenciosa y gradual, sin señales evidentes en sus primeras fases. Precisamente por ello, **los riesgos asociados al consumo prolongado de pastillas para dormir tienden a minimizarse o a pasar desapercibidos**, a pesar de su impacto en la salud física y emocional.



Adrián Gallardo, director terapéutico de Esvidas

Lo que nadie te cuenta de las pastillas para dormir

El uso prolongado de pastillas para dormir suele asociarse únicamente al descanso nocturno, pero **sus efectos se extienden mucho más allá del momento de ir a la cama**. Uno de los más habituales es la somnolencia diurna, que afecta al [rendimiento laboral](#), la concentración y la capacidad de respuesta en el día a día. Muchas personas describen una sensación constante de cansancio, pese a haber dormido varias horas.

A nivel emocional, el consumo continuado puede provocar **cambios en el estado de ánimo**. Aparecen apatía, irritabilidad o un aumento de la [ansiedad](#), síntomas que a menudo se atribuyen al estrés o a la edad y no al uso del fármaco. A ello se suma una sensación de desconexión emocional o “embotamiento” que impacta en las relaciones personales y en la percepción del bienestar general. *“Estos medicamentos no solo influyen en el sueño, sino también en la forma en que la persona se siente y se relaciona con su entorno”*, asegura el médico de [Esvidas](#).

Paradójicamente, el uso mantenido puede **empeorar la calidad del propio sueño a largo plazo**, haciéndolo menos reparador y reforzando la dependencia. Ante este escenario, es coherente preguntarse ¿cómo puede una persona dormir mejor sin recurrir de forma crónica a la medicación?

¿Existen alternativas reales y sanas para dormir mejor?

Dormir mejor es posible sin depender de una pastilla, especialmente cuando se abordan las causas que hay detrás del insomnio. Entre las principales recomendaciones se encuentra:

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

Resulta clave, además, **prestar atención al malestar emocional**. El estrés, la ansiedad o los cambios vitales influyen directamente en el descanso y requieren un abordaje específico.

En este sentido, el acompañamiento psicológico y el seguimiento médico permiten valorar alternativas y, cuando existe medicación, ajustar su uso de

NOTA DE PRENSA

1 de octubre de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



forma puntual y supervisada. Apostar por un enfoque integral ayuda a mejorar el sueño de manera más saludable y sostenida en el tiempo.

Para consultas de prensa, contactar con:

Miguel Andrés | comunicación@esvidas.es | www.esvidas.es

Esvidas, red de centros de adicciones

Trabajamos en ayudar a las personas a encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.

