



"Me sentía frustrada porque me despertaba por la mañana como si no hubiera descansado".

Eugenio, viudo de 80 años con dos hijos que no viven en la misma ciudad que él, y persona activa toda su vida, trabajó durante 35 años en una panadería. Ahí empezaron sus problemas de sueño.

Al principio, no le dio mucha importancia al problema. Llevaba años sin dormir bien. Con el trabajo por turnos, había perdido su ritmo regular de descanso. Pero con el paso de los años, sus dificultades para dormir empeoraron. "Cada noche me encontraba dando vueltas en la cama, preocupado por no poder dormir y por levantarme a todas horas. La frustración que sentía al dar vueltas en la cama era tan grande que tenía que levantarme. Me ponía a hacer sudokus o a ver la tele para no acabar con más ansiedad. Al final, me sentía frustrada porque me despertaba por la mañana como si no hubiera descansado".

Al principio, su médico de cabecera le recetó un somnífero para conciliar el sueño. Al principio, estas pastillas parecían la solución perfecta. Eugenio pensaba que funcionaban bien. Sin embargo, con el tiempo, se convirtió en una rutina: tomar una pastilla antes de acostarse.

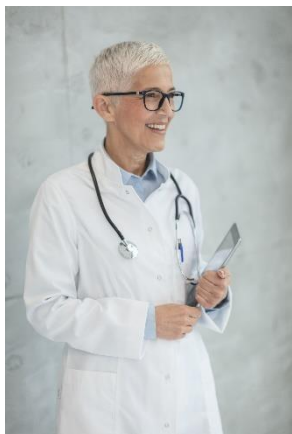
Después de 20 años confiando en el somnífero, empezaron a surgir problemas. Empezó a tener fallos de memoria, que achacaba a problemas relacionados con la edad. Pero también tenía problemas de concentración durante el día y una sensación general de letargo. Hasta que su familia empezó a preocuparse por su salud porque había perdido la chispa. Tras una caída en el baño a una hora intempestiva de la noche, en la que se rompió un brazo, su hijo habló con su médico de cabecera. "Me explicó que cuando utilizamos somníferos durante mucho tiempo, tienen graves efectos negativos. Sobre todo en las personas mayores, pueden afectar a nuestra independencia y provocar un deterioro cognitivo".

Su hijo estaba convencido de la importancia de dejar los somníferos y recuperar el bienestar de su padre, así que animó a Eugenio a hablar con su médico sobre la posibilidad de reducir gradualmente la dosis y probar otras alternativas.

Al principio, Eugenio se mostró reticente, pero tras hablar del tema, acordaron un plan para reducir gradualmente la dosis bajo supervisión médica para mantener a raya los efectos de la suspensión de los somníferos.

Los primeros días fueron algo difíciles. Estaba un poco más nervioso y le costaba un poco más conciliar el sueño. Pero con el apoyo de su familia y de su médico, perseveró, sobre todo probando ejercicios de relajación antes de acostarse y aplicando algunas pautas en beneficio de su descanso. Con el tiempo, los síntomas de abstinencia disminuyeron y notó mejoras en su estado de ánimo y su claridad mental.

Tras varios meses reduciendo gradualmente los somníferos, pudo dejar de tomarlos por completo. Se sorprendió al descubrir que podía dormir sin necesidad de pastillas y que su calidad de vida mejoraba notablemente. Se sentía más despierto durante el día, con más energía y conectado con su familia. Todos consideraban que Eugenio había recuperado su chispa.



"Estoy increíblemente orgulloso de los progresos realizados por Eugenio, y agradezco haber formado parte de su viaje hacia una mejor salud y bienestar. El caso de Eugenio pone de relieve la importancia de abordar los trastornos del sueño de forma integral y personalizada."

La Dra. Úrsula Martínez, como médico de familia, ha tenido la experiencia de tratar a pacientes con diversos problemas y trastornos de salud a lo largo de los años.

Uno de los casos más memorables para ella fue el de Eugenio, un hombre de 80 años con un largo historial de problemas de sueño. Pero ese no había sido el tema principal de sus seguimientos médicos, como el colesterol alto o la hipertensión.

"Vi en el historial médico de Eugenio que hace mucho tiempo fue al médico por primera vez porque estaba visiblemente agotado y desanimado por las noches en vela. Entonces, le recetaron un somnífero para descansar por las noches. Sin embargo, a lo largo de los años no hubo ningún cambio en su prescripción". Se preguntó: "¿Cómo es posible que no nos hubiéramos dado cuenta antes?". Eugenio llevaba más de dos décadas dependiendo de los somníferos, y los efectos secundarios empezaban a afectar seriamente a su calidad de vida.

Cuando su hijo se puso en contacto con ella por teléfono tras una caída nocturna en casa, le pareció que la caída estaba relacionada con la medicación prescrita. Su hijo le explicó que Eugenio llevaba más de dos décadas tomando somníferos. Ella comentó que podía ser que los efectos secundarios estuvieran empezando a afectar seriamente a su calidad de vida. Su hijo confirmó que su padre se quejaba de problemas de memoria, dificultad para concentrarse durante el día y una constante sensación de fatiga. Así que "decidimos que su hijo hablaría con su padre para que viniera a hablar conmigo, y yo le haría una evaluación exhaustiva de su historial médico y sus hábitos de sueño...".

Tras hablar con Eugenio, decidimos juntos un plan de tratamiento que incluía la reducción gradual de los somníferos y la aplicación de técnicas de higiene del sueño, así como ejercicios de relajación. A pesar de algunas dificultades iniciales, Eugenio demostró una determinación y una perseverancia increíbles en su camino hacia una vida sin somníferos.

Tras varios meses de duro trabajo y compromiso por parte de Eugenio, me complace decir que hemos logrado nuestro objetivo. Eugenio dejó por completo de tomar somníferos y experimentó una notable mejora de su calidad de vida. Se volvió más energético y feliz, y su familia pudo ver el retorno de su chispa característica.

"Estoy increíblemente orgulloso de los progresos que ha realizado Eugenio y agradezco haber formado parte de su viaje hacia una mejor salud y bienestar. El caso de Eugenio pone de relieve la importancia de abordar los trastornos del sueño de forma integral y personalizada, y estoy agradecido de haber formado parte de su viaje hacia un sueño más sano y reparador."



“I felt frustrated because I would wake up in the morning as if I hadn't rested.”

Eugenio, an 80-year-old widower with two children who don't live in the same city as him, and an active person his whole life, worked for 35 years in a bakery. That's where his sleep problems began.

At first, he didn't think much of the problem. He hadn't slept well for years. With shift work, he had lost his regular rhythm of rest. But as the years went by, his sleep difficulties worsened. *“Every night I found myself tossing and turning, worrying about not being able to sleep and getting up all the time. The frustration I felt tossing and turning was so great that I had to get up. I would start doing Sudoku or watching TV so that I wouldn't end up with more anxiety. In the end, I felt frustrated because I would wake up in the morning as if I hadn't rested”.*

Initially, his general practitioner prescribed him a sleeping pill to help him fall asleep. At first, these pills seemed to be the perfect solution. Eugenio thought they worked well. However, over time, it became a routine: taking a pill before going to bed.

After 20 years of relying on the sleeping pill, problems began to arise. He began to experience memory lapses, which he blamed on age-related issues. But he also had trouble concentrating during the day and a general feeling of lethargy. Until his family began to worry about his health because he had lost his spark. After a fall in the bathroom at an ungodly hour of the night, in which he broke his arm, his son spoke to his family doctor. *“He explained that when we use sleeping pills for a long time, they have serious negative effects. Especially in older people, they can affect our independence and cause cognitive decline”.*

His son was convinced of the importance of stopping the sleeping pills and recovering his father's well-being, so he encouraged Eugenio to talk to his doctor about the possibility of gradually reducing the dose and trying other alternatives.

Initially, Eugenio was hesitant, but after discussing the issue, they agreed on a plan to gradually reduce the dose under medical supervision to keep the effects of stopping the pills in check.

The first few days were somewhat difficult. He was a bit more nervous and found it a bit more difficult to fall asleep. But with the support of his family and his doctor, he persevered, especially by trying relaxation exercises before bed and applying some guidelines to benefit his rest. Over time, the withdrawal symptoms decreased, and he noticed improvements in his mood and mental clarity.

After several months of gradually reducing the sleeping pills, he was able to stop taking them completely. He was surprised to discover that he could sleep without needing pills and that his quality of life improved significantly. He felt more alert during the day, more energetic, and connected with his family. Everyone considered that Eugenio had regained his spark.



“I am incredibly proud of the progress Eugenio has made, and I am grateful to have been part of his journey towards better health and well-being. Eugenio's case highlights the importance of addressing sleep disorders comprehensively and personalized.”

Dra. Ursula Martínez, as a family doctor, has had the experience of treating patients with a variety of health problems and disorders over the years.

One of the most memorable cases for her was that of Eugenio, an 80-year-old man with a long history of sleep problems. But that had not been the main issue of his medical follow-ups like high cholesterol or hypertension.

“I saw in Eugenio's medical records that a long time ago he went to the doctor for the first time because he was visibly exhausted and discouraged by the sleepless nights. So, he was prescribed a sleeping pill to rest at night. However, over the years there was no change in his prescription”. She asked herself “How could it be that we hadn't noticed it before?” Eugenio had been dependent on sleeping pills for more than two decades, and the side effects were beginning to seriously affect his quality of life.

When his son contacted her by phone after a fall at home at night, she thought it sounded like the fall was related to the prescribed medication. His son explained to her that Eugenio had been relying on sleeping pills for more than two decades. She commented that it could be that the side effects were beginning to seriously affect his quality of life. His son confirmed that his father complained of memory problems, difficulty concentrating during the day, and a constant feeling of fatigue. So, “we decided that his son would talk to his father to come and talk to me, and I would do a thorough assessment of his medical history and sleep habits. After talking to Eugenio, we decided together on a treatment plan that included gradually reducing sleeping pills and implementing sleep hygiene techniques, as well as relaxation exercises. Despite some initial difficulties, Eugenio showed incredible determination and perseverance in his journey toward a life without sleeping pills.

After several months of hard work and commitment from Eugenio, I am delighted to say that we achieved our goal. Eugenio completely stopped taking sleeping pills and experienced a remarkable improvement in his quality of life. He became more energetic and happier, and his family could see the return of his characteristic spark.

I am incredibly proud of the progress Eugenio has made, and I am grateful to have been part of his journey towards better health and well-being. Eugenio's case highlights the importance of addressing sleep disorders comprehensively and personalized, and I am grateful to have been part of his journey towards healthier and more restful sleep.”