



Preparar la consulta sobre medicamentos para dormir

Adultos · Marco francés · Para completar en papel con tu médico o farmacéutico. Esta ficha no elige un tratamiento ni constituye una prescripción.

1. Describir el problema

Fecha de la cita: _____ Desde cuándo: _____

Frecuencia de las noches difíciles: _____ Repercusión durante el día: _____

¿Dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos o despertar demasiado temprano? Otros síntomas, estado de ánimo, dolor, ronquidos o pausas respiratorias:

Horarios de acostarte y levantarte, siestas, conducción o actividad de riesgo prevista para el día siguiente:

2. Llevar un registro de todo lo que tomas realmente

Adjunta una lista si hace falta: medicamentos, productos sin receta, suplementos, alcohol y otras sustancias. Menciona embarazo, lactancia, enfermedades, caídas o antecedentes de dependencia.

Producto y dosis que tomas realmente	Horario y desde cuándo lo tomas	Beneficio o efecto molesto

3. Anotar las decisiones con el profesional

Causa que se debe investigar y acceso a una TCC-I:

Si se opta por un medicamento: objetivo nocturno y diurno, duración prevista, interacciones y estado de alerta que se deben comprobar:

Qué hacer si olvidas una toma, si la noche es demasiado corta o si aparece un efecto adverso:

Fecha de reevaluación: _____ Profesional con quien contactar: _____

No combines alcohol y somníferos, ni acumules sedantes o aumentes sus dosis por tu cuenta. No improvises la interrupción brusca de un tratamiento habitual: pide acompañamiento profesional. No conduzcas si tienes somnolencia o mareos.

Urgencia en Francia: si resulta difícil despertar a una persona o respira de forma anormal después de una toma, llama al 15 o al 112. La revisión médica independiente de la guía sigue pendiente.