Campaña contra el insomnio
"DUERME MEJOR VIVE MEJOR"
Perfil según grado de insomnio de los pacientes que acuden la farmacia comunitaria por una indicación para insomnio

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Poster nº 366. Autores: Qart Fernández I*, Rodríguez Hurtado MT***, Fuentes Marchal AJ*, González Álvarez MI**, Baquero Navarro R*, Bermejo Sanz M*, Almería Martínez ML*, Rodríguez Moncho MJ*, García Albert C*, Hernández Iglesias CJ*. *Farmacéuticos comunitarios, **Universidad, ***COFA. **Autor correspondencia**: ivanqf@gmail.com

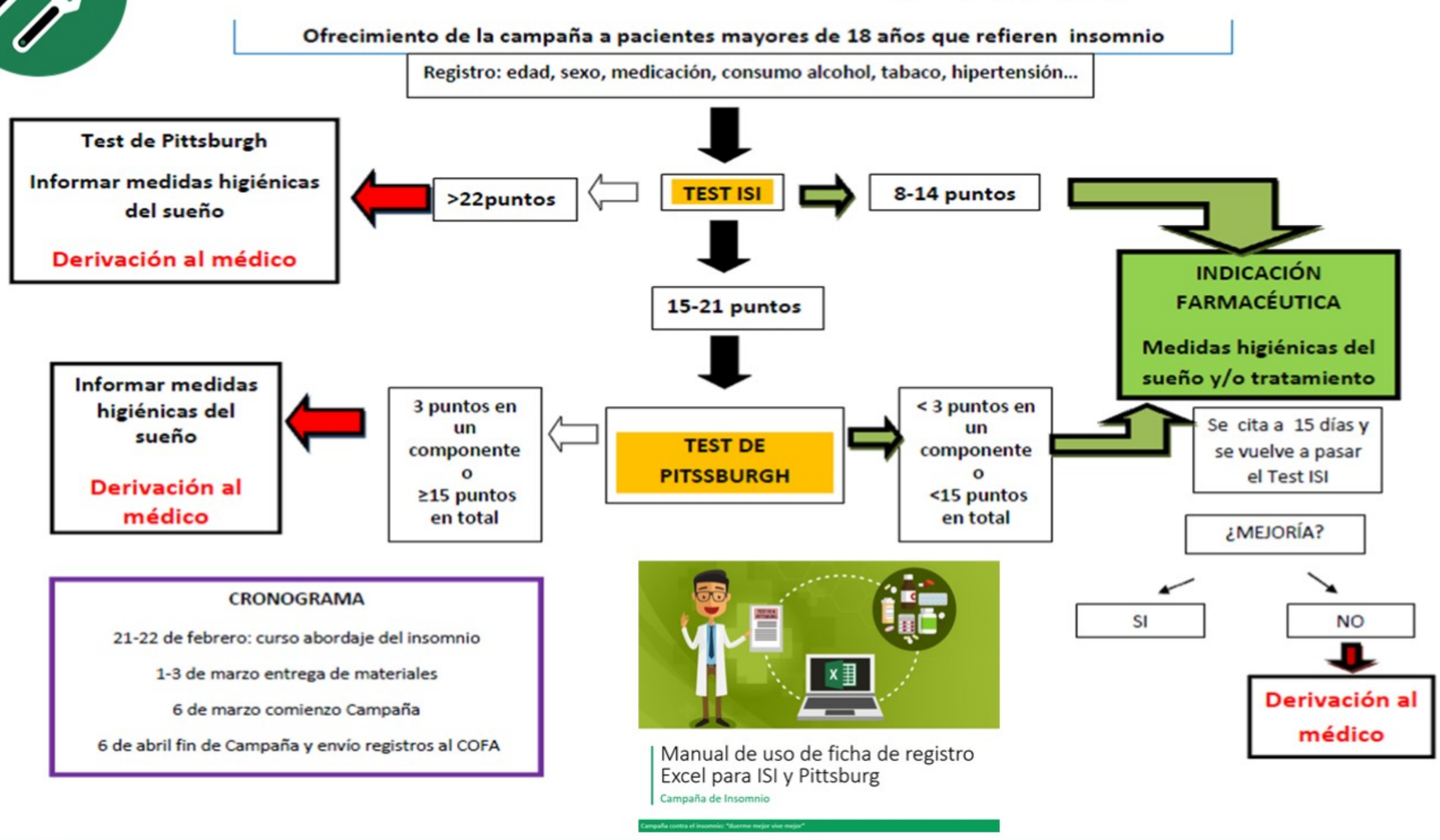
Introducción

El **insomnio** es un trastorno del sueño, con la imposibilidad para conciliar, mantenerlo o conseguir una duración y calidad adecuada. Alrededor de un 30% de la población tiene manifestaciones propias del insomnio alguna vez en su vida. La alta prevalencia del insomnio de corta duración o transitorio y el hecho de que el farmacéutico comunitario sea un agente de salud próximo y accesible para la población, conlleva que las consultas por problemas de insomnio en la farmacia comunitaria sean bastante frecuentes. Por ello, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Alicante, ha decidido realizar una Campaña de abordaje del insomnio a través de las farmacias comunitarias de la provincia de Alicante.

Objetivo

- Potenciar la utilización protocolos validados para la valoración y abordaje del insomnio referido por los pacientes.
- Valorar la gravedad del insomnio según protocolo.

Método

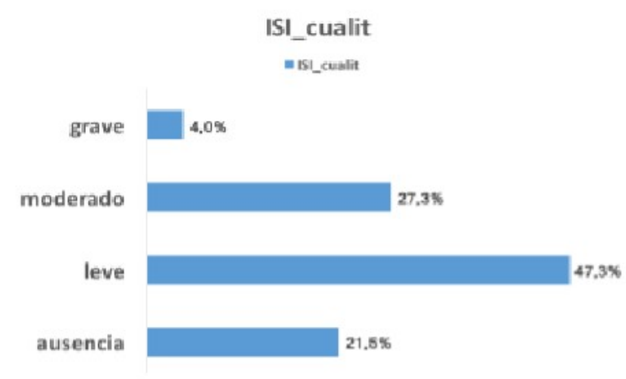


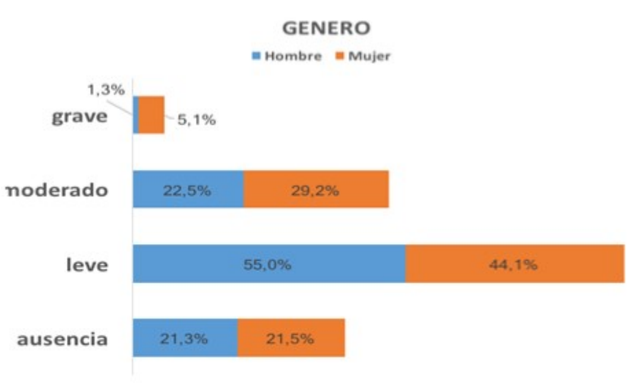
Población diana: personas mayores de 18 de años que refieren insomnio.
Duración: de 6 de marzo al 6 de abril de 2017.
Para facilitar la recogida de datos, se habilita una dirección Web* para la descarga de un formulario electrónico, junto con un manual de ayuda.
El formulario también se puede imprimir en papel, pero el electrónico facilita la contabilidad de los puntos y la toma de decisión.
A todos se les informa, de forma oral y escrita, de las medidas higiénicas del sueño.
Tratamiento estadístico: SPSS v22

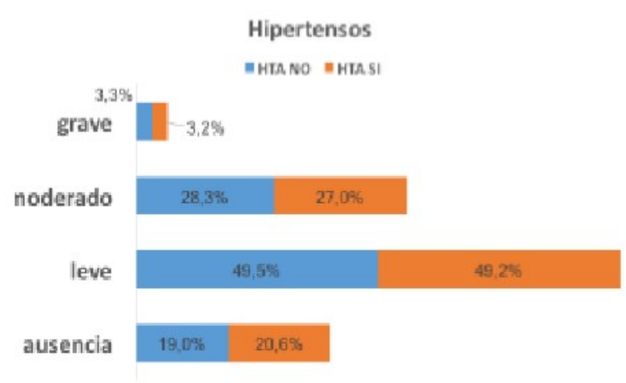
*https://www.cofalicante.com/rep/adc6/master/3511?d=1

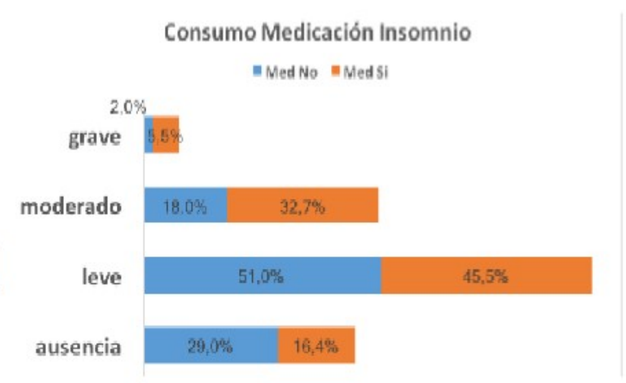
Resultados

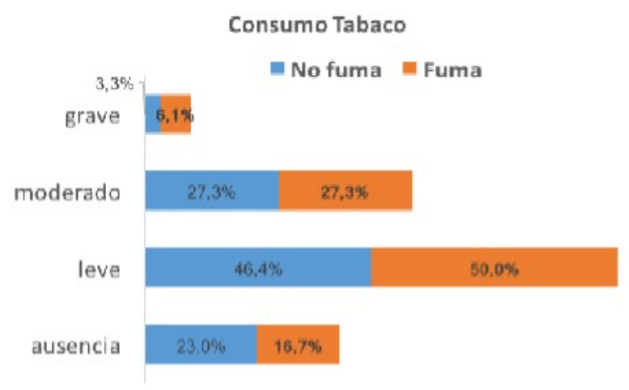
Participaron 36 farmacéuticos que atendieron a 275 pacientes (71% mujeres). Solo 4% de las consultas totales fueron valoradas como insomnio grave, siendo éstas mas frecuentes en las mujeres. De los pacientes que toman medicación para insomnio un 16,4% han sido valorados con "ausencia" del mismo. De los que sufren insomnio moderado o leve mas de la mitad son consumidores de alcohol, tabaco y cafeína.

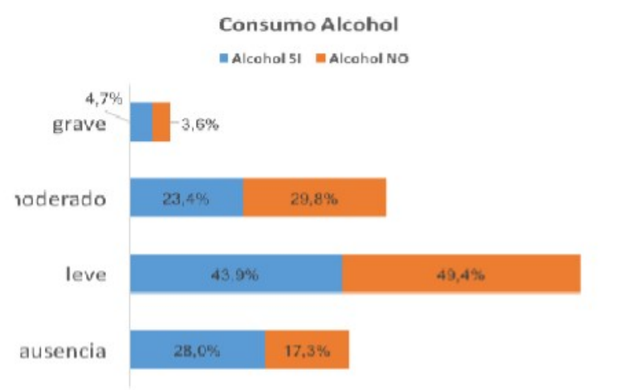


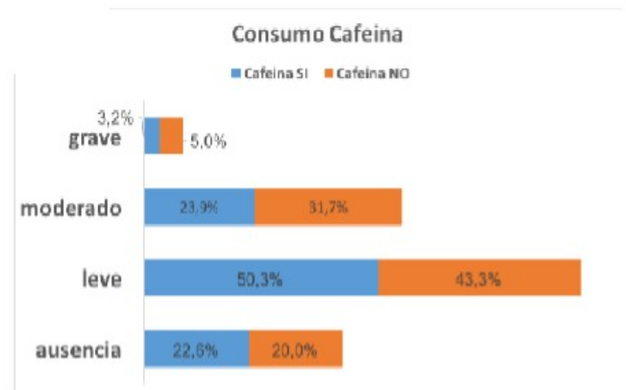












Conclusiones

La difusión de las medidas higiénicas del sueño son fundamentales. Un alto porcentaje de los pacientes que refieren insomnio, toman cafeína y/o fuman y/o beben alcohol, hábitos que producen alteraciones del sueño, arrastrando la toma de medicamentos para el sueño durante mucho tiempo.

Bibliografía y Agradecimiento

1. Carrasco Carrasco E, Arbesú Prieto J, Gómez Martínez J. Estrés e insomnio. Barcelona: Mayo; 2009.
2. Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con insomnio en atención primaria. Madrid: Agencia Laín Entralgo. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias; 2010.

Agradecimiento: Ruiz Guillen A, Garcia Ibarra J, Soriano Balcázar A, Miralles López F, Diez Huidobro A, Cano Congost M, Cano Ivorra M, Miralles Llopis A, Tomas Garcia B, Rico Catalán MC, López Martinez M, Cervero Diez MPM, Capilla López JD, Martinez López M, Rius Cervera AI, López Martinez T, Morcillo Cobo JM, Martinez Rueda T, Crespo Sánchez FE, Ruiz Lozano F. Farmacéuticos que participaron en la campaña contra el insomnio en Farmacia Comunitaria.