Caso clínico: insomnio leve y su resolución gracias al servicio de indicación farmacéutica

Ana del Carmen Navarro Pérez. Farmacéutica comunitaria en Calasparra, Murcia.

Un paciente de 21 años acude a nuestra farmacia para pedirnos ayuda. Tiene unos exámenes muy importantes y se encuentra bajo mucha presión, por lo que no consigue relajarse para dormir. Tiene problemas para iniciar el sueño y aunque no tiene despertares nocturnos no consigue un sueño reparador, por lo que no rinde igual para estudiar.

Para elegir el mejor tratamiento para nuestro paciente contamos con la ayuda de Sefac Expert, y seguiremos el método PASITAMAE

PASI

Paciente y síntomas: No cumple criterios de derivación ni por su edad y perfil de paciente ni por el tipo de síntomas (no presenta deterioro importante de su calidad de vida)

TA

Tiempo y acciones llevadas a cabo: Le pasa esto desde hacer un par de semanas, y no está en tratamiento por lo que tampoco cumple criterios de derivación.
Las acciones que ha llevado a cabo hasta ahora se han enfocado en dejar de estudiar y de utilizar el móvil con más antelación antes de ir a dormir

MAE

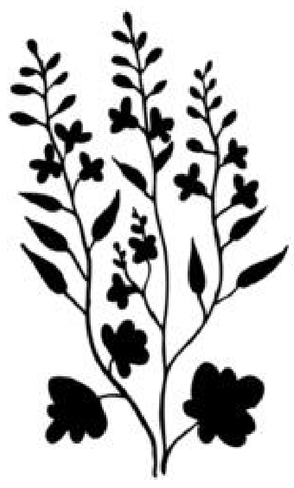
Medicamentos, alergias, enfermedades: El paciente no tiene ninguna enfermedad crónica ni alergia conocida, y sólo toma algún ibuprofeno si tiene cefalea esporádicamente

Una vez comprobado que no hay motivos para derivar a su médico y podemos hacer indicación farmacéutica elegiremos el mejor tratamiento de los que disponemos para este paciente. Decidimos descartar el tratamiento farmacológico con antihistamínicos sistémicos para evitar la somnolencia diurna, posible cefalea, y otros efectos que pueden empeorar su situación.

Indicamos finalmente **tratamiento no farmacológico**. Nos decantamos por unos comprimidos de valeriana, pasiflora y espino blanco, por sus propiedades combinadas para inducir el sueño, aliviar el estrés emocional y el nerviosismo, que justamente es el problema de nuestro paciente.

Acompañamos siempre de recomendaciones **higiénico dietéticas**, reforzando las acciones que ya lleva a cabo y ofreciendo estas medidas de manera verbal acompañadas de la hoja de recomendaciones de SEFAC para combatir el insomnio. Algunas medidas son:

-Evitar sustancias estimulantes 6 horas antes de dormir
-Tener un horario para acostarse y levantarse
-Limitar la siestas
-Si tras 30 minutos no consigue dormir, dejar el dormitorio y realizar alguna actividad relajante
-Evitar utilizar la cama para otra cosa que no sea dormir
-Evitar realizar ejercicio físico en las 4 horas previas a ir a dormir



Seguimiento: tras 10 días llamamos al paciente para ver cómo se encuentra. El paciente ha aplicado algunas recomendaciones más, como no cenar mucho antes de dormir y evitar hacer ejercicio a última hora del día. Ha conseguido mejorar su calidad de sueño, reduciendo el tiempo necesario para iniciar el sueño y despertándose más descansado. En general se encuentra más relajado.

Gracias al servicio de Indicación y a la plataforma de trabajo **Sefac Expert** nos estamos asegurando de trabajar con evidencia científica y de elegir el mejor tratamiento individualizado para nuestro paciente, consiguiendo así mayor garantía de éxito y trabajar de manera profesional.

Ningún conflicto de interés a declarar