El Insomnio en la Farmacia Comunitaria

Estudio preliminar

Álvaro Morcuende Campos y Ani Gasparyan
alvaro.morcuende@gmail.com ani@gasparyan@sedifamis.org

1.Introducción

El insomnio es uno de los trastornos más habituales del sueño, con una gran prevalencia en la sociedad.

Para abordar el insomnio se emplea el tratamiento farmacológico, normalmente con benzodiacepinas o sus análogos, y el tratamiento no farmacológico (medidas de Higiene del sueño)que consiste en Tratamientos cognitivo conductuales o *CBTI* por sus siglas en ingles.

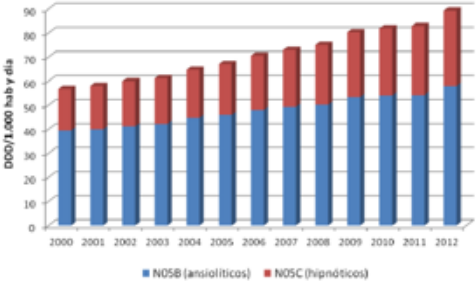

Figura 1 - Fuente: AEMPS – Evolución del consumo de ansiolíticos e hipnóticos en España durante el periodo de 2000-2012

La ***American Academic of Sleep Medicine*** (*AASM*) indica que hay insuficientes evidencias sobre la efectividad de las medidas de higiene del sueño aisladas, sí que avala y recomienda la incorporación de estas en las terapias prescritas desde atención primaria, en los diferentes tipos de insomnio, asociadas con diferentes CBTI, además de la indicación conjunta con la prescripción de benzodiacepinas a corto plazo.

La Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios (*AEMPS*) sugiere que las benzodiacepinas no deben usarse más de un mes para el insomnio, debido a su dependencia y tolerancia.

2. Objetivos

1. Valorar el grado de conocimiento y uso de las Medidas Higiénicas de Sueño en los pacientes en tratamiento con Benzodiacepinas para el insomnio.

2. Plantear la necesidad de ofrecer un servicio farmacéutico especializado a este tipo de pacientes.

3. Material y métodos

- Se elaboró una Escala tipo Likert.
- Entrevista personalizada.
- Zona de Atención Personalizada *ZAP*.
- Pacientes que referían tomar benzodiacepinas para dormir.

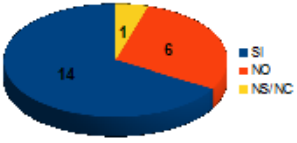

Figura 2: Las respuestas de los pacientes a la pregunta: "¿está diagnosticado de insomnio?".

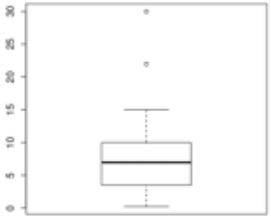

Figura 3: Años de tratamiento con las Benzodiacepinas.

4. Resultados

- Toma de muestra: Febrero-Abril 2014.
- N=21.
- Media de años en tratamiento 8,35.
- Solo 1 paciente estaba informado de las CBTI.
- α de Cronbach 0,21 (Escala).

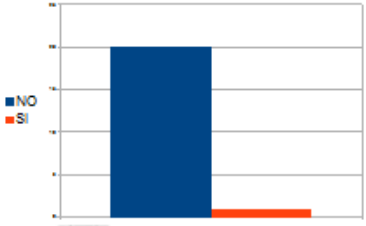

Figura 4: Conocimiento de las Medidas Higiénicas de Sueño.

5. Conclusiones

1. Los pacientes no están correctamente informados sobre las CBTI como tratamiento a largo plazo.

2. Es necesario que el Farmacéutico Comunitario incorpore a su cartera de servicios una atención farmacéutica especializada a pacientes con insomnio.