

Protocolo de campaña contra el insomnio "DUERME MEJOR VIVE MEJOR"



**Colegio Oficial
de Farmacéuticos
de la Provincia
de Alicante**

Poster nº 363. Autores: Qart Fernández I*, Córcoles Ferrándiz ME*, González Rasero R*, Mud Castelló S*, Fuster Llorca J*, Piera Villora V*, Martín Díaz MJ*, Ochoa Hijona B*, Campos Martínez B*, Monllor Córcoles B*. *Farmacéuticos comunitarios, . Autor correspondencia: ivanqf@gmail.com

Introducción

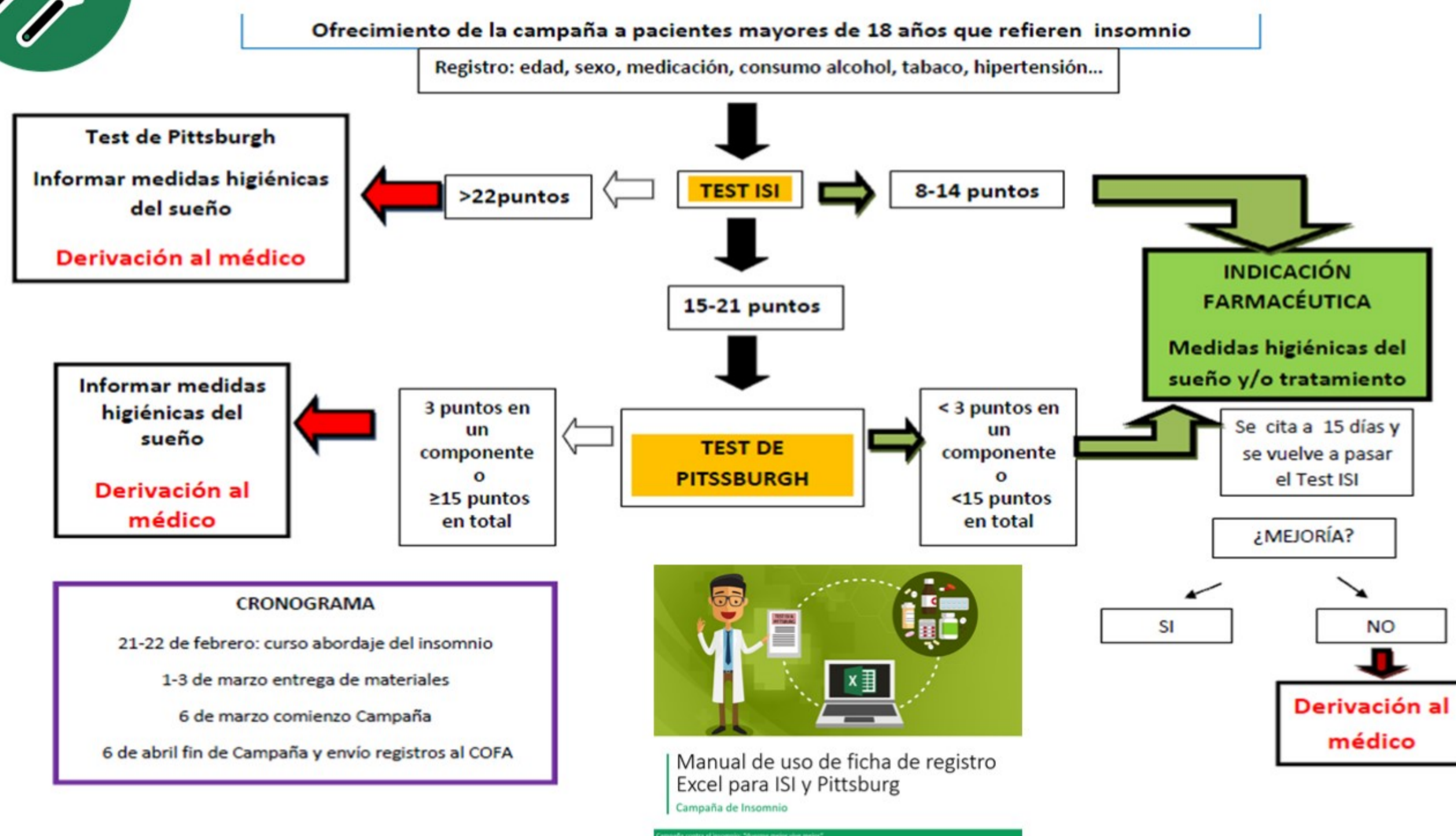
El **insomnio** es un trastorno del sueño, con la imposibilidad para conciliar, mantenerlo o conseguir una duración y calidad adecuada. Alrededor de un 30% de la población tiene manifestaciones propias del insomnio alguna vez en su vida. La alta prevalencia del insomnio de corta duración o transitorio 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

- Identificar a los pacientes con insomnio y facilitar su abordaje temprano.
- Dar a conocer las medidas higiénicas del sueño al mayor porcentaje posible de la población.
- Realizar educación sanitaria.

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.

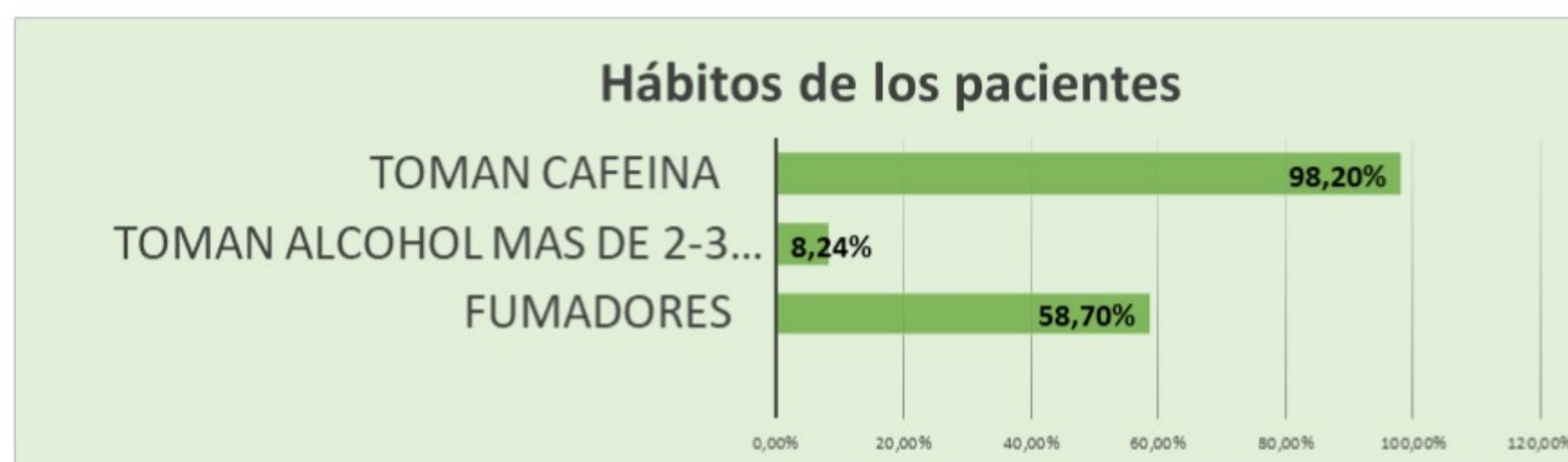
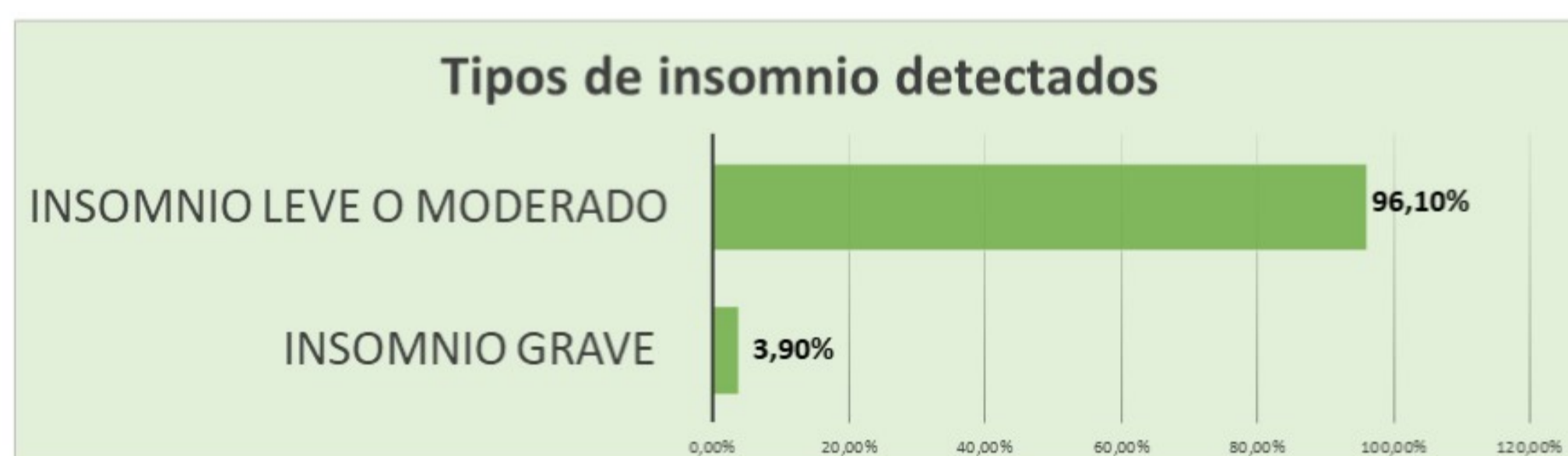
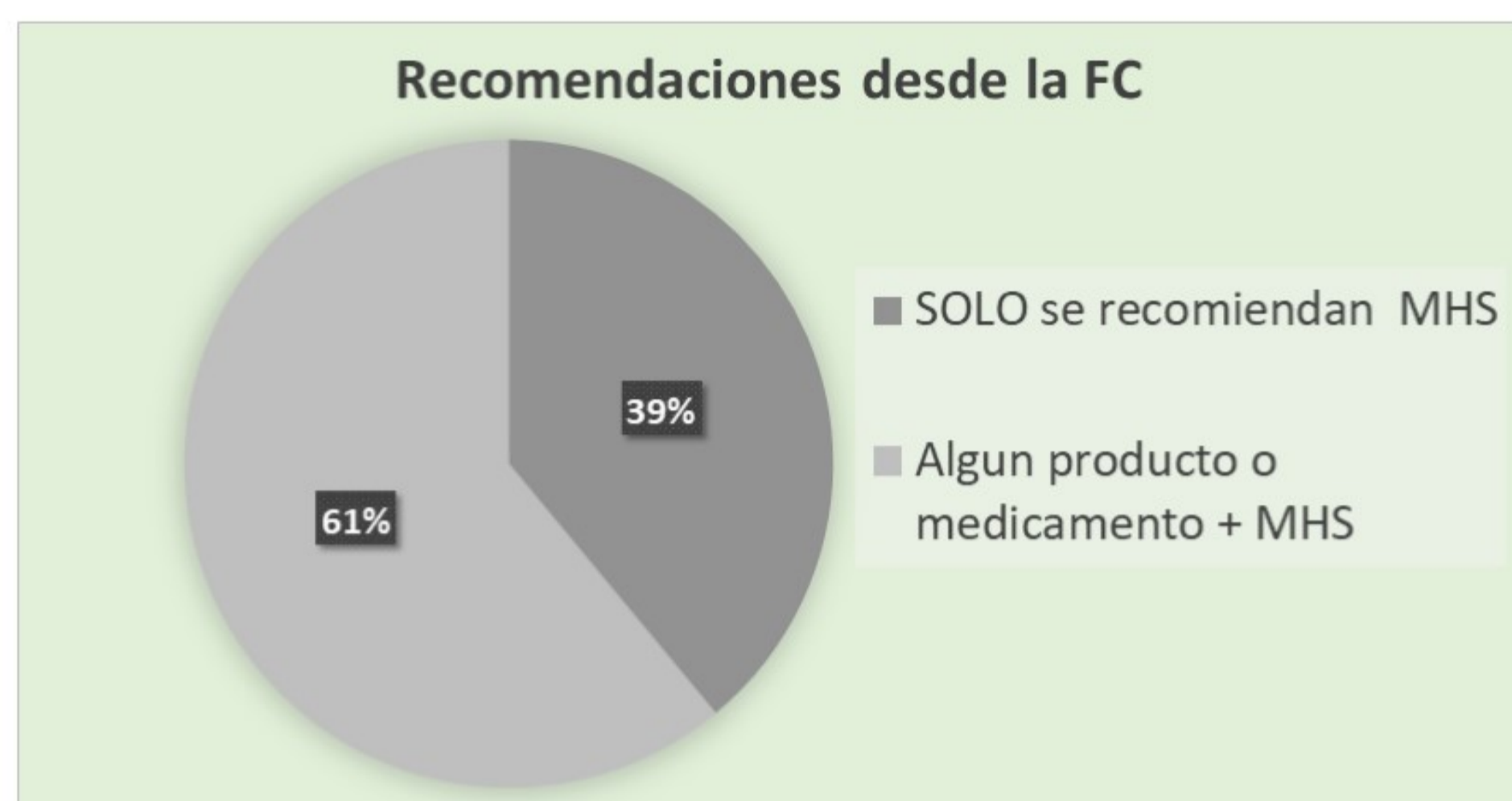
A todos se les informa, de forma oral y escrita, de las medidas higiénicas del sueño.

Tratamiento estadístico: SPSS

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

Resultados

Participaron 36 farmacéuticos que atendieron a **279 pacientes**, un **44% de hipertensos**



Conclusiones

El farmacéutico comunitario es un agente de salud fundamental para identificar los posibles trastornos que pueden estar asociados o agravar los episodios de insomnio y ofrecer un abordaje adecuado.

Bibliografía y Agradecimiento

- Carrasco Carrasco E, Arbesú Prieto J, Gómez Martínez J. Estrés e insomnio. Barcelona: Mayo; 2009.
- 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, Díez Huidobro A, Cano Congost M, Cano Ivorra M, Miralles Llopis A, Tomas Garcia B, Rico Catalán MC, López Martínez M, Cervero Díez MPM, Capilla López JD, Martínez López M, Rius Cervera AI, López Martínez T, Morcillo Cobo JM, Martínez Rueda T, Crespo Sánchez FE, Ruiz Lozano F. Farmacéuticos que participaron en la campaña contra el insomnio en Farmacia Comunitaria.