

ESTUDIO DE INDICACIÓN FARMACÉUTICA PARA EL INSOMNIO DESDE LA FARMACIA COMUNITARIA

L. García Sevillano¹, C. Hernández Amparán².

¹Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valladolid.

²Farmacia Compostizo Sañudo, Santander.

Introducción

La indicación farmacéutica se puede definir como el acto profesional por el que el farmacéutico se responsabiliza de la selección de un medicamento que no necesita receta médica, con el objetivo de aliviar o resolver un problema de salud a instancias del paciente, o su derivación al médico en caso necesario.

El insomnio es la incapacidad para conseguir un sueño adecuado en cantidad o calidad suficiente que permita el correcto funcionamiento diurno.

Objetivos

Conocer las características de los usuarios; investigar qué tratamientos no farmacológicos y medidas higiénico-dietéticas han utilizado anteriormente y determinar la percepción del usuario sobre la eficacia de los tratamientos no farmacológicos para el insomnio.

Material y métodos

Se realizó un estudio descriptivo, transversal durante los meses de Febrero a Julio de 2013. Participaron en el estudio todos aquellos pacientes que acudían a la farmacia demandando algo para el insomnio y que dieron el consentimiento verbal. Se utilizó el programa informático "Google drive" para la confección de un cuestionario on-line ([https://docs.google.com/forms/d/1aZPKPcTRaL10zEmHk9BRqItcKhfbzT5hWmZVQkJKfg/v](https://docs.google.com/forms/d/1aZPKPcTRaL10zEmHk9BRqItcKhfbzT5hWmZVQkJKfg/viewform)) y se elaboró un tríptico con información para el paciente sobre el insomnio.

Conclusiones

Los principales tratamientos no farmacológicos utilizados anteriormente fueron la valeriana, tila y antihistamínicos. La mayor parte de los pacientes desconocía cuáles son las medidas higiénico-dietéticas que ayudan a mejorar el insomnio.

El farmacéutico desempeña un papel clave tanto en la indicación farmacéutica para el insomnio como en la educación sanitaria de la población.

Resultados

Durante el período de estudio completaron el cuestionario 115 pacientes. Las características de la muestra (edad, sexo, naturaleza del insomnio, duración del insomnio y medidas higiénico-dietéticas) se presentan en la siguiente tabla.

Los síntomas y tratamientos no farmacológicos utilizados con anterioridad, se muestran a continuación.

Características de la muestra	Frecuencia (%)
Edad en años	
2,0-12,9	0 (0,0)
13,0-20,9	3 (2,6)
21,0-40,9	74 (64,3)
41,0-64,9	34 (29,6)
65,0	4 (3,5)
Sexo	
Hombre	56 (48,7)
Mujer	59 (51,3)
Naturaleza del insomnio	
Dificultad para conciliar el sueño	61 (53,0)
Despertares frecuentes	48 (41,7)
Despertar de madrugada	53 (46,1)
Duración del insomnio	
Menos de una semana	29 (25,2)
De una a tres semanas	17 (14,8)
Más de tres semanas	25 (21,7)
Medidas higiénico-dietéticas	
Regularidad de horarios	75 (65,2)
Siestas \geq media hora	42 (36,5)
Ver la tele, leer o comer en la cama	76 (66,1)
Ejercicio regularmente	53 (46,1)

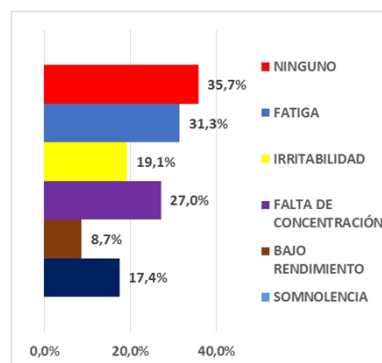


Figura 1. Síntomas.

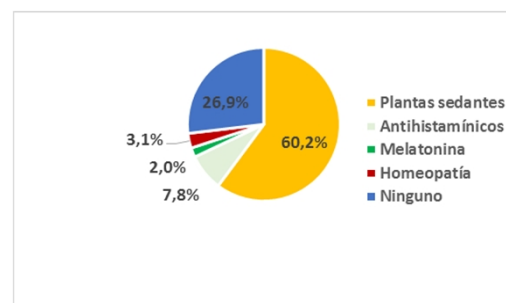


Figura 2. Tratamientos no farmacológicos utilizados anteriormente por el paciente.

El 33,1 % de los pacientes estaba bastante satisfecho con el tratamiento no farmacológico utilizado anteriormente para el insomnio.