

Insomnio, un problema que afecta de día y de noche



Alrededor del 40% de la población mundial padece insomnio, informa la Organización Mundial de la Salud (OMS). La buena noticia es que los trastornos del sueño pueden mejorar sensiblemente cambiando los hábitos de vida y siguiendo las recomendaciones de los farmacéuticos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a todos los adultos dormir, al menos, entre 6 y 7 horas diarias. Según esta institución, no descansar correctamente puede interferir en la calidad de vida de las personas. No obstante, reconoce hasta 88 tipos diferentes de trastornos del sueño que dificultan el descanso y señala el insomnio como el más frecuente.

Para la OMS, el insomnio es “el problema al iniciar y/o mantener el sueño o la queja relativa a un sueño no reparador que se produce durante, como mínimo, tres noches por semana y se asocia con angustia

o incapacidad diurna”. Hay dos tipos: el insomnio transitorio y el insomnio crónico.

De acuerdo a sus estimaciones, el primer tipo lo sufren alrededor del 40% de las personas y el segundo, entre el 8 y el 10%. Pero esta cifra es más alta si se tienen en cuenta los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), desde donde indican que el insomnio crónico afecta a entre el 10 y el 15% de la población o, lo que es lo mismo, a más de cuatro millones de españoles.

Causas y consecuencias del insomnio y del sueño no reparador

La Sociedad Española de Neurología clasifica las causas por las que se produce el

insomnio en dos tipos. Por una parte están las causas primarias, que son las que están relacionadas con una higiene inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos. Por otra, se encuentran las causas secundarias, aquellas que van asociadas a otras enfermedades subyacentes.

Las más comunes, afirman los expertos, son las causas primarias. Y es que según la Dra. Amparo Bonilla, Coordinadora de GT de Salud Mental de SEFAC, “en la actualidad, nuestra vida cotidiana está dominada por una serie de factores que desafían nuestros ritmos naturales y nos impiden dormir por la noche y estar despiertos durante el día”. Por ejemplo, las personas

pasamos mucho tiempo delante de las pantallas. En palabras de la experta, “esta exposición a la luz artificial altera nuestros ciclos circadianos, engañando a nuestros cuerpos para que se mantengan despiertos cuando deberían estar durmiendo”.

También el estrés y la falta de desconexión hacen que por las noches no podamos disfrutar de un sueño de calidad, manifiesta Amparo. Pero hay otros factores que afectan de igual modo, según Neus Díez y Andrea Giménez, Medical Manager OTC de Esteve y Category Marketing Manager OTC de Esteve respectivamente. Ellas hacen mención, entre otras cosas, al consumo excesivo de sustancias estimulantes y a la mala alimentación.

Para estas especialistas, “el sueño, por su capacidad regeneradora, es fundamental para tener una buena calidad de vida y evitar problemas de salud, consiguiendo un buen equilibrio físico y mental”. Por eso, el hecho de no dormir bien puede tener múltiples consecuencias en el día a día. Tanto es así que Amparo Bonilla opina que “el insomnio es una enfermedad del día y de la noche. Durante el día nos sentimos cansados, fatigados y disminuye nuestra productividad. Es por la noche cuando no conseguimos conciliar el sueño”.

En esta línea, María Victoria Lara García-Brioles, Medical Affairs Specialist de Laboratorios Arkopharma, garantiza que “tener un sueño reparador es fundamental para poder realizar nuestra actividad diaria de forma adecuada y, por lo tanto, cuando esta situación no se da y se arrastran varias noches sin dormir, se deteriora nuestra calidad de vida”.

Por ello, considera importante hacer hincapié en que dormir mal puede repercutir tanto en nuestra salud mental como en nuestra salud emocional. Así, pueden aumentar los niveles de ansiedad, estrés o depresión. Pero además, “la calidad del sueño también se relaciona con factores cardiometabólicos como obesidad, diabetes o el famoso síndrome metabólico”, declara.



Hábitos para disfrutar de un sueño de calidad

Las consecuencias de no dormir bien, por tanto, pueden ser graves. Pero tal y como se ha detallado previamente, en la mayoría de los casos el insomnio viene dado por causas relacionadas con la higiene del sueño. Así pues, está en manos de cada uno poner solución a esta problemática. De hecho, la Sociedad Española de Neurología informa de que en el 70% de los casos el insomnio se resuelve con una terapia conductual-cognitiva. Es decir, cuando el paciente controla los factores que lo generan y que suelen ir ligados con malos hábitos.

En este sentido, Neus y Andrea aseguran que para tener un descanso de calidad se deben adoptar hábitos de higiene del sueño tanto por el día como por la noche. Entre otras cosas, recomiendan despertarse e irse a dormir todos los días en el mismo horario, evitar comidas copiosas en la cena, hacer ejercicio físico al menos tres horas antes de acostarse, no tomar en exceso sustancias estimulantes como el café, evitar el uso de pantallas por la noche, lograr un entorno tranquilo sin luz, ni ruidos y establecer algunas rutinas relajantes antes de ir a la cama.

**“EN CASOS CONCRETOS EN LOS QUE EL PACIENTE SOLO TENGA UN INSOMNIO PUNTUAL DONDE PUEDA SER TRATADO CON PRODUCTOS NATURALES, SIEMPRE SERÁN PREFERIBLES”,
MARÍA VICTORIA LARA GARCÍA-BRIOLES,
LABORATORIOS ARKOPHARMA**

Abordaje del insomnio desde la oficina de farmacia

En algunos casos, cuando los ciudadanos no conocen estas recomendaciones de los expertos o cuando necesitan una ayuda adicional, pueden acudir a su oficina de farmacia de confianza. Amparo Bonilla considera que el farmacéutico está capacitado para detectar la causa del insomnio del paciente. Así, debe diferenciar si los síntomas de insomnio que presenta pueden ser aliviados con medicamentos de no prescripción o si sufre un trastorno de insomnio que debe ser tratado por un médico con medicamentos de prescripción.

“NUESTRA VIDA COTIDIANA ESTÁ DOMINADA POR UNA SERIE DE FACTORES QUE DESAFÍAN NUESTROS RITMOS NATURALES Y NOS IMPIDEN DORMIR POR LA NOCHE Y ESTAR DESPIERTOS DURANTE EL DÍA”, AMPARO BONILLA, SEFAC



“EL SUEÑO, POR SU CAPACIDAD REGENERADORA, ES FUNDAMENTAL PARA TENER UNA BUENA CALIDAD DE VIDA Y EVITAR PROBLEMAS DE SALUD, CONSIGUIENDO UN BUEN EQUILIBRIO FÍSICO Y MENTAL”, NEUS DÍEZ Y ANDREA GIMÉNEZ, ESTEVE

Neus Díez y Andrea Giménez están de acuerdo con sus palabras y apuntan que, una vez identificada la causa del insomnio, el farmacéutico debe explicarle al paciente qué opciones tiene a su disposición para disfrutar de un sueño de calidad. Además, estas expertas manifiestan que en primer lugar el farmacéutico siempre ha de aconsejar al paciente que adopte unos hábitos de sueño saludables. Pero en caso de que no sean suficientes, puede ofrecer medidas farmacológicas, que se adapten a las necesidades de la persona afectada.

Por su parte, María Victoria Lara coincide con ellas y asegura que el papel del farmacéutico es fundamental, puesto que se trata de un profesional que puede impactar en la vida del paciente obteniendo beneficios en dos ámbitos. “Por un lado, puede dar una respuesta al paciente que acude a la farmacia y busca una solución a su problema. Personas con problemas de insomnio puntuales que buscan un producto que no le cause somnolencia al día siguiente, ni adicción, para ser ellos quienes decidan cuándo tomarlos en función de cada situación. Por otro lado, el farmacéutico logra disminuir el uso y abuso de medicamentos como las benzodiazepinas, siendo España el país del mundo con mayor consumo según la Junta Internacional de Fiscalización. En casos concretos en los que el paciente solo tenga un insomnio puntual donde pueda ser

tratado con productos naturales, siempre serán preferibles”, aclara.

Plantas medicinales

Pese a la recomendación de los farmacéuticos, María Victoria Lara lamenta que dentro de los productos que cualquier paciente puede encontrar en la sección de OTC de las farmacias, “el líder que mantiene día a día su primer puesto es la doxilamina, el principio activo de un medicamento antihistamínico al que se le descubrieron propiedades sedantes, que está indicado en casos de insomnio ocasional y que no debe tomar más de 7 días seguidos”.

Pero en el ranking de los más vendidos, detrás de este producto, se encuentran aquellos que están formulados a base de melatonina y plantas como la amapola de California. Para María Victoria esto es una buena noticia, puesto que “son productos seguros y de carácter natural, al menos en su composición de activos, que cada vez se adaptan más a su público y ayudan a hacer más llevaderas esas noches ocasionales en las que no se puede dormir”. Después, en la farmacia, se encargan de mirar otros puntos clave como “que no lleven azúcar en la composición o que la dosificación de activos sea correcta para lograr eficacia”.

En cualquier caso, las plantas medicinales son una buena opción para combatir los problemas de sueño. “La valeriana tiene

fama y no es en balde, puesto que los efectos se atribuyen a sus activos generales, los valepotriatos y el ácido valerénico, que actúan sobre el sistema GABAérgico, dando lugar al conocido efecto sedante y ansiolítico, lo cual, a su vez, podría promover el sueño y mejorar el estado nervioso”, dice la experta.

María Victoria también hace mención a la pasiflora, que tiene una larga historia de uso tradicional y ha demostrado en varios estudios clínicos que ayuda en casos de ansiedad e insomnio. En concreto, se trata de una planta “especialmente indicada en la inducción del sueño, en casos en que la persona tarde mucho tiempo en conciliar el sueño”.

Tampoco se debe olvidar la amapola de California, pues la Agencia Europea del Medicamento ha reconocido sus beneficios para aliviar los síntomas menores del estrés con el fin de ayudar a conciliar el sueño. “La amapola californiana, además, podría tener un efecto en aquellos casos en los que las personas tienen despertares nocturnos, logrando un sueño de mayor duración”, explica María Victoria Lara.

A esto, Amparo Bonilla agrega que hay medicamentos fitoterápicos que contienen espino blanco o melisa que también pueden ser útiles. Pero antes de optar por uno u otro, considera que se han de tener en cuenta las particularidades de cada paciente.