

Insomnio y calidad de vida: un enfoque integral

Apostar por un sueño de calidad mediante hábitos adecuados, intervenciones nutricionales y consejo profesional resulta vital. Y es que no solo mejora el descanso nocturno, sino que tiene un gran impacto en el bienestar general del organismo.



El ritmo de vida acelerado, la hiperconectividad y la dificultad para desconectar mentalmente han convertido el descanso en uno de los grandes retos de salud pública del siglo XXI: cada vez dormimos menos y, sobre todo, peor. Con motivo del Día Mundial del Sueño (13 de marzo), los expertos recuerdan que dormir bien no es un lujo ni una simple pausa en la actividad diaria, sino un proceso biológico esencial para el equilibrio del cuerpo.

El insomnio leve u ocasional afecta a un número creciente de personas. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de los adultos y el 25% de los niños en nuestro país no disfrutan de un sueño de calidad.

En paralelo, el abordaje de los problemas en el descanso también ha evolucionado. Hoy se sabe que no se trata únicamente de “tomar algo para dormir”, sino de comprender el sueño como un fenómeno

no complejo, regulado por el ritmo circadiano, el sistema nervioso, la microbiota intestinal y el estado inflamatorio del organismo. En este contexto, la fitoterapia y la micronutrición, junto con una adecuada educación en hábitos saludables, se consolidan como herramientas de apoyo dentro de un enfoque integral y personalizado del descanso.



Impacto de la vida actual en el descanso

Uno de los principales causantes de esta realidad es el estilo de vida que lleva a cabo gran parte de la ciudadanía. Según estudios recientes, el 63% de la población española reconoce que no logra relajarse, y el 59% afirma sufrir estrés. El estrés

crónico, cabe decir, mantiene elevados los niveles de cortisol, lo que dificulta la transición natural hacia el descanso nocturno.

“Pensamientos perturbadores —como preocupaciones, rumiaciones o recuerdos intrusivos— interfieren con la capacidad de tu cerebro para relajarse y entrar en las fases profundas del sueño, generando un círculo vicioso de tensión e insomnio”, asegura Laia Alastruey, Marketing CHC Reig Jofre.

A ello se suma el uso intensivo de dispositivos electrónicos por la noche. La luz azul emitida por pantallas de móviles, tabletas y ordenadores interfiere en la secreción de melatonina, hormona clave en la regulación del ritmo circadiano, con lo que el cerebro entiende que todavía debe seguir despierto. Esta desregulación retrasa la conciliación del sueño y favorece un descanso más superficial e intermitente.

Ante esta situación, abordar el insomnio implica ir más allá de una solución puntual y considerar los factores que están alterando el equilibrio natural sueño-vigilia.

El papel de la fitoterapia

El abordaje individualizado de los problemas del sueño, encuentra en la fitoterapia una de sus principales herramientas de apoyo. Lucía San Miguel, Directora de Registros y Dpto. Médico de Laboratorios Arkopharma, asegura que las plantas medicinales constituyen una opción de primera línea para tratar el insomnio leve u ocasional, sobre todo cuando está vinculado a estrés, cambios de rutina, jet lag o sobrecarga emocional

Bajo su experiencia, la valeriana, pasiflora, amapola de California y melisa son cuatro de las plantas más estudiadas. No obstante, en ocasiones se trabaja con combinaciones para obtener mejores resultados. "Desde Arkopharma apostamos por sinergias de extractos estandarizados vegetales, donde la calidad de los extractos que utilizamos —y no solo la planta en sí— determina la reproducibilidad del efecto que deseamos", apunta.

Asimismo, muchas cuentan con aval regulatorio europeo, lo que aporta seguridad en su uso. Además, señala otro punto fuerte



de los complementos alimenticios a base de plantas: a diferencia de ciertos hipnóticos o sedantes, su acción es más moduladora que depresora del sistema nervioso central y, gracias a ello, no se asocian a dependencias farmacológicas ni a tolerancia.

Abordaje personalizado del insomnio

En la experiencia de Lucía San Miguel, de Arkopharma, "desde el punto de vista clínico, no existe un único insomnio, sino

distintos patrones que requieren enfoques diferenciados". Así, diferencia entre insomnio de conciliación, despertares nocturnos y sueño no reparador.

En palabras de esta experta, el insomnio de conciliación suele beneficiarse de activos que reducen la latencia del sueño, como la melatonina o la valeriana. Por su lado, poner fin a los despertares nocturnos puede requerir plantas con efecto ansiolítico suave y estabilizador

farmanatur

83

M. JOSÉ CACHAFEIRO, FARMACÉUTICA, DIETISTA Y NUTRICIONISTA
RITA DE LA PLAZA, TESORERA DEL CGCOF

Farmacía Fresca, un referente de salud y farmacogenética
Contribución de la farmacia al control del colesterol
Menopausia, el papel del farmacéutico

revista **farmanatur** al lado del farmacéutico

CANAL FARMACIA, INFORMACIÓN, OBJETIVIDAD, CALIDAD Y VISIBILIDAD



INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA EL CANAL FARMACIA



MÁXIMA DIFUSIÓN

- REVISTA EN PAPEL Y FORMATO DIGITAL
- WEB, REDES SOCIALES Y NEWSLETTER

Medio especializado líder en el sector farmacéutico

Distribución de **farmanatur** a oficinas de farmacia, Colegios Oficiales de farmacéuticos y también en ferias y jornadas

Media partner en ferias y congresos

farmanatur

www.revistafarmanatur.com



SUSCRÍBETE AL NEWSLETTER SEMANAL DE FORMA GRATUITA A TRAVÉS DE LA WEB:



<https://revistafarmanatur.com/newsletter/> o escaneando este código QR



"DESDE EL PUNTO DE VISTA CLÍNICO, NO EXISTE UN ÚNICO INSOMNIO, SINO DISTINTOS PATRONES QUE REQUIEREN ENFOQUES DIFERENCIADOS".

LUCÍA SAN MIGUEL, DIRECTORA DE REGISTROS Y DPTO. MÉDICO DE LABORATORIOS ARKOPHARMA.



"EXISTE UNA RELACIÓN BIDIRECCIONAL ENTRE LA MICROBIOTA INTESTINAL Y LA CALIDAD DEL SUEÑO, MEDIADA POR EL EJE MICROBIOTA-INTESTINO-CEREBRO".
ELISABET CODINA ROVIRA, MEDICAL SCIENTIFIC LIAISON DE PILEJE.



"EL DESCANSO ES MULTIDIMENSIONAL Y DEPENDE TANTO DE FACTORES FISIOLÓGICOS COMO EMOCIONALES Y CONDUCTUALES".
LAIA ALASTRUEY, MARKETING CHC DE REIG JOFRE

del sueño, como pasiflora o amapola de California. Por último, indica que el sueño no reparador suele estar más vinculado al estrés sostenido, por lo que recomienda actuar también sobre el eje nervioso.

En cualquier caso, tanto Lucía San Miguel como Laia Alastruey coinciden en la importancia de contar con atención profesional para identificar el tipo de insomnio y seleccionar extractos estandarizados, con calidad y trazabilidad garantizadas.

Además de las plantas mencionadas, Elisabet Codina Rovira, Medical Scientific Liaison de PiLeJe, apunta al magnesio como un buen aliado para regular el sistema nervioso, favorecer la relajación y disminuir la excitabilidad neuronal. También nombra el zinc, por su papel relevante en la modulación de la melatonina y su aporte en efectos antioxidantes y neuroprotectores. "La evidencia sugiere que su optimización puede mejorar la eficiencia del sueño y reducir los despertares nocturnos, especialmente en situaciones de ingesta insuficiente o estados subóptimos de este micronutriente", explica.

Finalmente, Elisabet Codina afirma que el consumo de ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA) se ha asociado con una mejor duración y calidad del sueño, posiblemente a través de la regulación de la inflamación sistémica y la modulación de la secreción de melatonina.

Microbiota, inflamación y sueño

Elisabet Codina Rovira explica en declaraciones a esta revista que la microbiota

intestinal desempeña un papel muy importante en la calidad del descanso. Esto es así porque influye en la producción de metabolitos como los ácidos grasos de cadena corta (SCFA) y en la síntesis de neurotransmisores como la serotonina, la melatonina y el GABA, compuestos que modulan la señalización neurológica y afectan a la calidad del sueño. Además, añade que la microbiota interactúa con los ritmos circadianos y puede verse modulada por la dieta y el estilo de vida, convirtiéndose en un mediador clave entre nutrición y descanso.

En cuanto a la inflamación de bajo grado, la especialista afirma que niveles elevados de proteínas inflamatorias como la interleucina-6 (IL-6) se asocian con cambios en la duración del sueño y mayor riesgo de insomnio. Asimismo, subraya que la inflamación puede afectar la regulación circadiana y la arquitectura del descanso, mientras que la privación o fragmentación del sueño puede potenciar vías inflamatorias, generando un círculo vicioso que cronifica el problema.

Enfoque integral

Cada vez más especialistas coinciden en la necesidad de adoptar una visión integral del sueño. Entre ellos, Laia Alastruey, quien apunta que abordar el descanso desde un enfoque integral permite tratar la causa y no solo el síntoma, lo que evita que el insomnio se cronifique y mejora la calidad de vida del paciente de forma sostenida.

Abordar el insomnio leve u ocasional requiere cambios en el estilo de vida, pero

también de otras herramientas que actúan sobre distintos niveles fisiológicos. La fitoterapia, la micronutrición y el cuidado de la microbiota son tres grandes ejemplos; la ciencia ha demostrado que existen relaciones bidireccionales entre microbiota intestinal y calidad del sueño, y entre inflamación de bajo grado y alteraciones de sueño.

Más allá de la suplementación

Aunque la suplementación puede ser un apoyo, Laia Alastruey considera que la base del descanso sigue siendo la higiene del sueño. Por ello, recomienda mantener rutinas regulares de sueño, limitar pantallas y estímulos antes de acostarse, crear un ambiente propio para dormir y evitar estimulantes como cafeína o alcohol por la tarde.

Por otro lado, para conseguir un sueño de calidad, sugiere promover la actividad física regular, pero no en las horas previas a dormir, así como incluir técnicas de gestión del estrés (respiración, relajación, desconexión progresiva) y buscar apoyo farmacéutico.

Desde la farmacia comunitaria, en primer lugar, se pueden identificar las posibles causas del insomnio. De hecho, desde Forté Pharma (Reig Jofre), trabajan con estos establecimientos en la identificación de perfiles de pacientes para adaptar mejor la recomendación a cada necesidad real. Además, pueden detectar interacciones, recomendar medidas de higiene de sueño, seleccionar el complemento más adecuado y derivar al médico cuando existan signos de alarma o cronificación.