



## ¿Qué es?

Tenemos **insomnio** cuando no podemos conciliar el sueño, cuando nos despertamos frecuentemente por las noches y como consecuencia nos levantamos sintiendo que no hemos dormido lo suficiente.

La **ansiedad** es un sentimiento normal que sentimos ante las situaciones que nos enfrentamos diariamente.

Si este sentimiento nos provoca un trastorno tan grande que nos paraliza y nos impide realizar actividades de la vida diaria entonces la ansiedad se convierte en un problema de salud.

Si alguno de los dos síntomas nos ocurren, hay que abordarlos desde el principio para que no se conviertan en una enfermedad mayor como depresión o fobias.

En una primera etapa con medidas preventivas y un profesional psicólogo.

## ¿Cuándo ir al médico?

- Pacientes con un deterioro importante de la **calidad de vida** del individuo, en el ámbito personal o laboral debido al insomnio.

- Pacientes con insomnio **secundario** a alguna enfermedad, alteraciones psiquiátricas o utilización de medicamentos y/o drogas - alcohol.

- Todos los casos de **insomnio primario** (apnea del sueño, síndrome de piernas inquietas o mioclonías nocturnas).

## Medidas preventivas

**Para el insomnio:** Evitar todo aquello que la persona detecte que está relacionado con el insomnio (siestas, comidas pesadas, películas antes de dormir, actividades estresantes antes de dormir), mantener una rutina, la habitación debe estar oscura y tranquila, si no es posible dormir levantarse hacer una actividad rutinaria monótona y esperar a sentir sueño.

**Para la ansiedad:** técnicas de relajación o mindfulness, abordaje psicológico, disminuir el consumo de cafeína y excitantes, disminuir el alcohol, hacer ejercicio (más de 20 minutos de ejercicio aeróbico diario)

**Plantas que inducen el sueño:** MELATONINA, VALERIANA, AMAPOLA

**Plantas que disminuyen la ansiedad:** ESPINO BLANCO, MELISA

## Medicinas para el insomnio y la ansiedad

Sin receta médica. **Difenhidramina o doxilamina** son dos antihistamínicos que pueden ser utilizados para inducir al sueño.

Con receta médica. **Las benzodiazepinas** son los fármacos más utilizados y se emplean bajo prescripción médica. Son fármacos que causan adicción por lo que la deshabituación es un proceso lento y debe estar controlado por un profesional.

Es importante saber que estos fármacos tienen dos características que se deben tener en cuenta para ver si son adecuados para nuestro trastorno.

**La primera es el inicio de su acción:**

**Rápida,** se emplean para trastornos de ansiedad o la imposibilidad de conciliar el sueño (Diazepam, Dormodor®, Somnovit®, Tranxilium®, Trankimazin®)

**Lenta** se utilizan para trastornos de ansiedad durante el día (Tranxilium®, Orfidal®)

O bien **formas de liberación retardadas** (Trankimazin Retard®)

**La segunda la duración**

**Corta** se emplean para cuando no se puede conciliar el sueño (Diazepam, Dormodor®, Trankimazin®, Zolpidem)

**Larga o intermedia** cuando hay problemas de despertar nocturno (Orfidal®, Tranxilium®)

Todos estos fármacos deben ser adaptados y prescritos por un médico, pero el paciente debe conocer su enfermedad y solicitar una adaptación máxima del tratamiento a sus necesidades.

**Pharmacare®** es un proyecto de FARMACIA DEL MERCAT y la UNIVERSIDAD DE VALENCIA

Incrementar la calidad de la atención farmacéutica en la farmacia comunitaria.