

P
H
C

INSOMNIO

Es el **trastorno del sueño** más frecuente y se define como la dificultad para **iniciar o mantener el sueño**.

TIPOS:

Insomnio para dormirse: a la persona le cuesta quedarse dormida cuando se acuesta.

Insomnio con despertares nocturnos: la persona se duerme, pero se despierta varias veces durante la noche.

Insomnio con despertar temprano: la persona se despierta muy pronto por la mañana y ya no consigue volver a dormir.

Y SEGÚN LA CAUSA:

- **Primario:** no se encuentra una causa clara.
- **Secundario:** aparece por estrés, enfermedades, medicamentos o malos hábitos de sueño.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Toma alguna medicación para ello?
- ¿Está pasando por un momento estresante?
- ¿Tiene una rutina de sueño?
- ¿Realiza ejercicio?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Cenar ligero **2-3 horas antes de dormir** para **evitar digestiones pesadas** que dificulten el sueño.

Consumir alimentos con **triptófano, magnesio y carbohidratos complejos**, ya que favorecen la producción de hormonas del sueño.

Evitar cafeína, alcohol y grasas saturadas porque **alteran el descanso**.

Tomar **infusiones relajantes** para favorecer la relajación.



¿QUÉ TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO PUEDE AYUDARLE A DORMIR?

- Los **hipnóticos** pueden ser eficaces solo a corto plazo, ya que a la larga producen problemas de dependencia y problemas cognitivos.
- En ciertas situaciones se pueden utilizar **antihistamínicos** con efectos sedantes: **doxilamina** y **difenhidramina**.
- La **TCC-I** es el tratamiento principal del insomnio; la **melatonina** ayuda a dormirse antes (sobre todo en >55 años), la **ashwagandha** y la **L-teanina** mejoran el sueño, y plantas como **valeriana, pasiflora o manzanilla** también tienen evidencia.

¿CUÁNDO DEBE IR AL MÉDICO?

- El insomnio dura más de **3 semanas** (insomnio crónico).
- Produce **deterioro** importante en la **vida personal o laboral**.
- Está relacionado con **enfermedades o trastornos psiquiátricos**.
- Aparece **insomnio primario, apnea del sueño o síndrome de piernas inquietas**.



BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

📞 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com