



SEFAC y SEMERGEN, en colaboración con ESTEVE, lo presentan mañana en Sevilla

## **Primer documento de consenso sobre estrés e insomnio elaborado por médicos y farmacéuticos**

- **El documento es una herramienta para facilitar la labor de médicos y farmacéuticos en el abordaje integral del estrés y del insomnio, dos de los problemas de salud más habituales y de los que más presentan tanto en consulta a los médicos de atención primaria como en la farmacia.**
- **Las cinco enfermedades más comunes previstas para 2020 en el mundo (cardiopatías, depresión severa, accidentes de tráfico, ictus y enfermedades crónicas de pulmón) tendrán como factor subyacente, de forma directa o indirecta, el estrés, según un estudio de la Universidad de Harvard.**
- **La detección de señales de alarma es fundamental para el diagnóstico temprano de ambos problemas de salud y este documento sirve de ayuda al profesional sanitario para combatir estos trastornos desde la prevención y con hábitos de vida saludable.**

**15 de octubre de 2009.** El documento de consenso sobre estrés e insomnio elaborado por la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), en colaboración con Esteve, es el primer acuerdo alcanzado sobre estas patologías entre médicos y farmacéuticos en España. Su objetivo es aunar criterios y establecer las bases sobre la prevención y el abordaje integral de ambas patologías, definiendo los signos de alarma y los criterios de derivación de la farmacia al médico, y, en definitiva, consiguiendo una óptima asistencia sanitaria, minimizando el sufrimiento y mejorando la calidad de vida de los pacientes.

Esta obra pionera se presenta mañana viernes en Sevilla a los farmacéuticos en el VI Congreso Nacional de Atención Farmacéutica, de la mano de Jesús C. Gómez, vicepresidente de SEFAC y coordinador farmacéutico del documento. El próximo 22 de octubre se presentará a los médicos en el XXXI Congreso Nacional de SEMERGEN, que se celebra en Zaragoza. El Dr. Enric Zamorano, miembro del grupo de Salud Mental de SEMERGEN y participante médico del consenso, será el encargado de dar a conocer a sus colegas una obra de la que se han editado

10.000 ejemplares que serán distribuidos a farmacéuticos comunitarios y médicos de atención primaria de toda España.

Jesús C. Gómez destaca la conveniencia de unificar criterios para conseguir la mejor atención médica y farmacéutica posible al paciente, ya que “los problemas de salud relacionados con el insomnio y el estrés son uno de los motivos de consulta más frecuente en la farmacia y, a la vez, se reciben muchas prescripciones médicas sobre este tipo de patologías”. “Además -añade-, en estos casos suele haber mucha automedicación por parte del paciente, por eso es tan importante tener unos criterios claros y adecuados de actuación”.

“SEFAC está muy orgullosa de este documento: por un lado, porque se ha conseguido elaborar y difundir un nuevo instrumento que será útil al farmacéutico en su labor asistencial diaria. Por otro, porque este es ya el segundo consenso entre SEFAC y SEMERGEN tras el publicado en 2008 sobre patología digestiva, lo que evidencia una vez más que es perfectamente posible el entendimiento entre farmacéuticos y médicos para establecer unos criterios de actuación comunes en pos del mismo objetivo: la salud de los pacientes”, explica Gómez.

José Arbesu Prieto, coordinador de salud mental de SEMERGEN, afirma “documentos como éste facilitan la labor diaria tanto del farmacéutico comunitario como del médico de atención primaria cuyo objetivo final es una óptima atención al paciente”.

### **Insomnio y estrés, trastornos graves**

Tanto médicos como farmacéuticos han coincidido, al elaborar este documento, en que la detección de señales de alarma es fundamental para el diagnóstico temprano de ambos problemas de salud. Por eso, este consenso, permite conocer a los profesionales sanitarios la importancia de combatir estos trastornos desde la prevención y las fórmulas para promover hábitos de vida saludable.

La American Sleep Disorders Association define el insomnio como la dificultad para iniciar o mantener el sueño. Se considera que una persona que tarde más de 30 minutos en dormirse y/o duerma menos de 6 horas, con la consiguiente repercusión en la vida diaria -fatiga, irritabilidad, alteración del humor, dificultades de concentración....-, sufre insomnio.

El envejecimiento de la población, el ritmo de vida actual y la precariedad laboral que muchos españoles sufren en la actualidad están convirtiendo este problema en un fenómeno cada vez más extendido en España, donde se calcula afecta ya a un 30% de la población y, a un 10%, de forma crónica. La prevalencia es más alta en mujeres, aumenta con la edad y es más común en personas de estatus socio-económico bajo, en trabajadores sometidos a turnos de trabajo y en personas que viven solas.

El insomnio es el trastorno del sueño más común. Afecta de manera física, psicológica y social, disminuye la capacidad para trabajar, dificulta la expresión de sentimientos, y se asocia con irritabilidad y hostilidad. Por otra parte, tiene una acción directa sobre el número de accidentes, especialmente los de tráfico, y graves consecuencias económicas directas como

consultas médicas y tratamientos, e indirectas como disminución de la productividad laboral y accidentes.

El estrés por otro lado, aparece como causa directa de patologías tan graves y diversas como enfermedades cardiovasculares, aparición de úlceras, empeoramiento de enfermedades de la piel, o el aumento de trastorno bipolar.

Asimismo, según un estudio de la Universidad de Harvard determina que las cinco enfermedades más comunes previstas para el año 2020 en todo el mundo tendrán como factor subyacente de forma directa o indirecta el estrés. Estas enfermedades son: cardiopatías, depresión severa, accidentes de tráfico, derrames y enfermedades crónicas de pulmón.

Los factores de riesgo cardiovascular y las enfermedades cardiovasculares son más prevalentes en individuos con estrés sostenido de forma crónica. Otro de los estudios más ambiciosos sobre este tema, realizado con unos 30.000 pacientes hospitalizados por infarto de miocardio en 52 países, demostró que el impacto relativo de los factores psicosociales sobre el riesgo cardiovascular sólo era superado por el tabaquismo, y estaba por encima de otros factores de gran importancia, como la diabetes, la dislipemia. La hipertensión y la obesidad.

#### **Acerca de SEMERGEN**

---

La sociedad Española de Medicos de Atención Primaria es la mas antigua de su especialidad y tiene más de diez mil socios, realiza multiples actividades formativas ya sea mediante congresos nacionales, autonomicos, publicaciones y consensos en colaboracion con otras sociedades cientificas, colabora con otras instituciones sociales y Consejerias y Ministerio de Sanidad de forma habitual. Su proyecto estrella es el Desarrollo Profesional Continuo DPC que es un ambicioso programa de formacion a largo plazo para la recertificación voluntaria de las competencias de los médicos (según consta en la LOPS) y que ha obtenido el aval del Ministerio del Sanidad y Política Social, de la Federación de Sociedades Cientificas Médicas (FACME) y de la Confederación Nacional de Decanos de las Facultades de Medicina.

#### **Acerca de SEFAC**

---

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con delegaciones en distintas autonomías que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. En marzo de 2009 SEFAC ha sido galardonada con cinco de los premios a las Mejores Iniciativas de la Farmacia en 2008, que concede el periódico Correo Farmacéutico. Más información en [www.sefac.org](http://www.sefac.org).

## **Acerca de Esteve**

---

Esteve es un grupo químico farmacéutico internacional, que centra sus esfuerzos en la innovación en el ámbito de la salud, trabajando día a día para contribuir al bienestar de la sociedad. Fruto de su firme compromiso en la mejora de la calidad de vida de las personas, ESTEVE organiza diversas iniciativas dentro del ámbito de actuación hacia la medicina preventiva.

Con el patrocinio de este proyecto, ESTEVE, apoya la formación e innovación de los profesionales de la salud, contribuye a la gestión de su práctica clínica y atención farmacéutica en uno de los problemas de salud más prevalentes de la sociedad actual, como es el abordaje del estrés y el insomnio desde la consulta médica y las oficinas de farmacia. Más información en [www.esteve.com](http://www.esteve.com)

**Para ampliar información, puedes contactar conmigo en el teléfono  
609 803 747.**

**Recibe mi más cordial saludo,  
Olga Cajal  
Comunicación Esteve  
[ocajal@esteve.es](mailto:ocajal@esteve.es)**