

# NOTA DE PRENSA

Madrid, 2 de febrero de 2011



Carretas, 14 7º C1 28012 Madrid Tel. 915 221 313  
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

## **Cambiar rutinas y hábitos alimenticios y ayudarse si es preciso con tratamientos que no precisan receta, medidas clave para acabar con el insomnio transitorio**

- Según la Organización Mundial de la Salud, la mitad de la población sufre insomnio, principalmente transitorio (inferior a un mes), lo que afecta de forma negativa a su salud física y mental, la calidad de vida y el rendimiento laboral.
- Si se cronifica, el insomnio puede aumentar la probabilidad de sufrir problemas cerebro y cardiovasculares, alteraciones de la presión arterial, agravar enfermedades de tipo mental así como influir en un mayor riesgo de padecer obesidad y diabetes.
- La detección de señales de alarma es fundamental para el diagnóstico temprano de este problema de salud que, en función de su tipología y gravedad, puede abordarse con medidas higiénico-dietéticas, con la ayuda de algún tratamiento o, en determinados casos, mediante derivación al médico.
- SEFAC dedica la entrega de febrero de su campaña *Recomendaciones SEFAC a la población* a ofrecer consejos para detectar y combatir el insomnio, cuya detección y abordaje puede efectuarse de forma efectiva desde la farmacia comunitaria.

Para el **50 por ciento de la población**, dormir no es a día de hoy un placer. Este es el porcentaje de ciudadanos que, según la Organización Mundial de la Salud, **presentan dificultad para conciliar el sueño, problemas para mantenerse dormido o bien tienden a despertarse demasiado temprano**. Cualquiera de estas tres situaciones son signos característicos del insomnio, una **patología en muchos casos minusvalorada** por los propios pacientes pero con negativos efectos en su salud física y mental, calidad de vida y rendimiento laboral. Por ello, y teniendo en cuenta la importancia de la detección precoz para facilitar su abordaje, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedica la entrega de febrero de su campaña Recomendaciones SEFAC a la población a ofrecer unos sencillos consejos tanto a farmacéuticos como pacientes para combatir este problema.

El insomnio presenta dos tipos de estados: transitorio (cuando las complicaciones relacionadas con el sueño son inferiores a un mes) o crónico (cuando se demoran más allá de este periodo). Precisamente, **poner en rápido conocimiento de los profesionales sanitarios las primeras alteraciones en el sueño sufridas por el paciente se revela fundamental** para que las mismas no pasen de una mera eventualidad. Y es que, en sus primeras fases, **con el asesoramiento del farmacéutico comunitario aconsejando un cambio de hábitos y**

**rutinas**, apostando por saludables pautas higiénico-dietéticas y recomendando, si es preciso, la toma complementaria de algún medicamento que no precise receta y no cree adicción, **puede atajarse este problema**.

Según recoge esta nueva ficha de recomendaciones, que cuenta con el patrocinio de Esteve, **para combatir el insomnio es aconsejable acostumbrarse a “sencillas” pautas** como acostarse y levantarse cada día a la misma hora, evitar sustancias estimulantes (cafeína, alcohol o nicotina) antes de irse a dormir, cenar de forma no copiosa y procurando haber realizado anteriormente ejercicio físico o mantener una habitación en condiciones óptimas para el descanso, entre otras. Incluso si estas técnicas no dan resultado y tras media hora aún no se ha conseguido conciliar el sueño, los expertos recomiendan levantarse de la cama para realizar alguna actividad con la que recuperar la sensación de cansancio. Estas y otras medidas, así como las respuestas a las dudas más frecuentes respecto a esta patología, ya están publicadas en [www.sefac.org](http://www.sefac.org) junto con el resto de fichas anteriores de la campaña.

**La importancia del asesoramiento del farmacéutico comunitario también estriba en la relación y efectos del insomnio con otras enfermedades.** Más allá del estrés, otras patologías como la depresión, ansiedad, incontinencia urinaria, hipertiroidismo o aquellas que cursen dolor también tienen influencia directa en alteraciones del sueño. Y a su vez, el insomnio puede aumentar la probabilidad de sufrir problemas cerebro y cardiovasculares, alteraciones de la presión arterial, así como influir en un mayor riesgo de padecer obesidad y diabetes o agravar enfermedades de tipo mental.

Asimismo, **aquellos medicamentos que actúan sobre el Sistema Nervioso Central**, bien de prescripción médica o de indicación farmacéutica, **también pueden presentar como efecto secundario síntomas de insomnio en el paciente.** Por ello, como mayor experto y garante de los medicamentos, el farmacéutico comunitario juega un papel fundamental en la información directa al paciente de estos posibles efectos o complicaciones añadidas.

El documento *Recomendaciones SEFAC a la población* dedicado al insomnio es una nueva herramienta con la que cuentan los farmacéuticos comunitarios para dar respuesta a los cientos de miles de consultas que, en su conjunto, reciben diariamente en sus establecimientos. Una herramienta formativa que se une a otras fichas difundidas mensualmente por SEFAC desde junio de 2008 y que profundizaron en temas como la protección solar, la pediculosis, la alopecia, el sobrepeso, el colesterol, la hipertensión o el estrés, entre otros. Todas las entregas han sido reconocidas de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

**La ficha está disponible para su descarga en PDF en [www.sefac.org](http://www.sefac.org), con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o de su contenido la difusión que estimen conveniente.**

#### **Sobre 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 2010 SEFAC ha sido galardonada con cuatro de los premios a las *Mejores Iniciativas de la Farmacia en 2009*, que concede el periódico *Correo Farmacéutico*. Más información en la nueva [www.sefac.org](http://www.sefac.org).

Para más información, contactar con Alberto Cornejo en [acornejo@sefac.org](mailto:acornejo@sefac.org) o en el teléfono 91 522 13 13.