

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera como **insomnio** la dificultad para conciliar o mantener el sueño; o una sensación de sueño poco reparador que genere un notable malestar o interferencia con las actividades sociales y laborales¹.

En el insomnio estas alteraciones se presentan, aunque la persona tenga el tiempo y las condiciones ambientales adecuadas para dormir bien^{1,2}.

INSOMNIO DE CORTA DURACIÓN

- Duración inferior a un mes³.
- Afecta al 15-20% de la población adulta⁴.
- Más frecuente en mujeres⁴.



Figura 1 Libre de derechos

INSOMNIO CRÓNICO

- Duración mayor a un mes³.
- Afecta al 6-10% de la población adulta⁴.

Las alteraciones del sueño pueden provocar:

Somnolencia diurna, falta de energía y/o concentración, irritabilidad, depresión, aumento del riesgo cardiovascular, accidentes⁵.



HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES³⁻⁵:

1 Fijar horarios para acostarse y levantarse

2 Permanecer en la cama entre 7 y 8 horas

El número de horas para dormir varía entre unas personas y otras.

3 Procurar un ambiente adecuado

Oscuridad, sin ruidos, bien ventilado, con temperatura agradable.

4 Cuidar la alimentación

Cenar ligero y al menos 2 horas antes de dormir.
No acostarse con hambre.

5 Limitar la ingesta de sustancias con efecto estimulante

Evitar alcohol, tabaco y bebidas estimulantes en las últimas horas del día.

6 Evitar siestas largas durante el día

7 Evitar el ejercicio intenso por la tarde-noche

Realizar ejercicio físico de manera regular a lo largo del día.
Por la tarde-noche, mejor ejercicio suave como pasear.

8 Evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse y también reducir la exposición a la luz azul

Evitar usar pantallas o dispositivos digitales antes de dormir. La exposición a luz azul de los dispositivos puede suprimir la producción de melatonina, perturbando el ciclo del sueño³.

9 Limitar la ingesta de líquidos antes de irse a la cama; y orinar antes de acostarse.

10 Repetir cada noche una rutina

Lavarse la cara y los dientes, ponerse el pijama, poner el despertador.



Figura 3 Ilustraciones 3D Power Point

En caso de **no conseguir conciliar el sueño o si se despierta y tiene dificultad para dormir**, es mejor cambiar de habitación, leer o hacer algún ejercicio de relajación hasta que empiece la somnolencia; entonces volver a la cama³.

El insomnio puede estar provocado por múltiples causas.

El farmacéutico comunitario puede ayudarle, aconsejándole plantas medicinales como valeriana, melisa, pasiflora, lavanda, amapola de california o tratamientos como melatonina para mejorar su insomnio y en caso necesario, derivar a su médico⁵.

Si usted toma algún medicamento para dormir, como benzodiacepinas, podrá asesorarle sobre su uso correcto⁵:

- No es aconsejable tomarlas más allá de 4 a 6 semanas, si en ese plazo no mejora, ha de acudir de nuevo a su médico.
- Su retirada no debe hacerse de forma brusca sino escalonada.



Figura 4 Libre de derechos

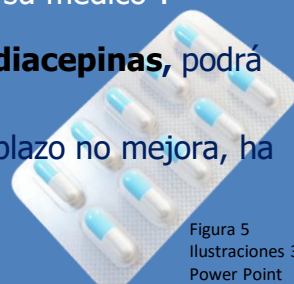


Figura 5 Ilustraciones 3D Power Point

1 World Health Organization. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders CIE-10: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines. 1992.

2 American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders. 3.ª ed. Darien (IL): American Academy of Sleep Medicine 2014.

3 Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica (GPC) sobre *Insomnio* en Atención Primaria. Aprendiendo a conocer y manejar el insomnio, Guía Salud. Agencia Laín Entralgo. Comunidad de Madrid; 2019. [acceso 19 junio 2024]. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_paciente.pdf

4 Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España y Fundación para la Formación. Pautas de actuación y seguimiento. Insomnio. 2016. [acceso 19 junio 2024]. Disponible en <https://ses.org.es/docs/guia-de-insomnio-2016.pdf>

5 Carrasco Carrasco E, García García I, López López F, Repilado Grillo F, Roig Sena JC, Velert Vila J et al. Documento de consenso estrés e insomnio. SEFAC-SEMERGEN. Madrid, Esteve; 2009, ISBN:978-84-9905-046-1. [acceso 19 junio 2024]. Disponible en:

https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/documentos_sefac/documentos/consensoestreeinsomniocompleto.pdf

RECURSOS GRÁFICOS: POWERPOINT (ilustraciones modelos 3D de PowerPoint) y CANVA

IMÁGENES: Figura 1 <https://www.epe.es/es/sociedad/20221227/problemas-dormir-insomnio-rejuvenece-mujer-80413304>

Figuras (2, 3 y 5) Ilustraciones de modelos 3D de PowerPoint. Figura 4 Aurora.Std <https://www.canva.com/icons/MAFJ2QWsX90/>

Citar como: Lage Piñón M, González Rodríguez A, Carretero Ayala R, Alberto Armas D, Ayala Muñoz MP. "Insomnio" [Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC);2024. Doi: [https://doi.org/10.33620/FC.2173-9218.\(2024\).IFG.011](https://doi.org/10.33620/FC.2173-9218.(2024).IFG.011)