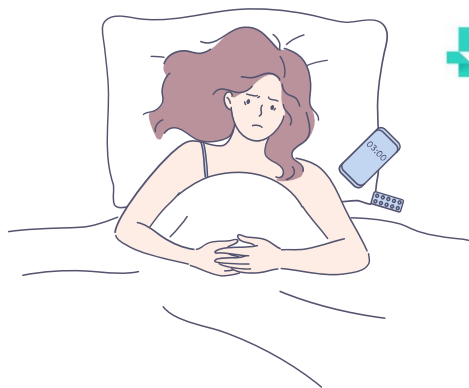


Insomnio



¿Qué es él insomnio?

Es una alteración de la cantidad o calidad del sueño, que puede presentarse como dificultad para iniciar o mantener el sueño.

- Insomnio de conciliación: dificultad para conciliar el sueño de noche
- Insomnio de mantenimiento: despertarse durante la noche
- Insomnio terminal: despertarse muy temprano

Síntomas

No sentirse descansado después del sueño nocturno, cansancio o somnolencia diurnos, irritabilidad, depresión o ansiedad, dificultad para prestar atención, concentrarse en las tareas, aumento de los errores o accidentes, preocupaciones constantes respecto del sueño, etc.

Tratamientos susceptibles de Indicación Farmacéutica

- Antihistamínicos H1:
 - Doxilamina: **Dormidina®**, **Dormigen®**, **Dormirel®**, **Normodorm®**, etc.
 - Difenhidramina: **Soñodor®**, etc.
- Productos de parafarmacia: Melatonina en concentraciones no superiores a 1,95 mg: **Aquilea Melatonina®**, **Arkorelax Melatonina®**. Etc.
- Fitoterapia: **Valeriana**, **Pasiflora**, **Amapola de California**, **Melisa**, **Espino Albar** o complementos alimenticios en combinación

Antihistamínicos H1: difenhidramina y doxilamina

- No producen dependencia. Pueden causar somnolencia residual
- No utilizar en continuo más de 1-2 semanas, solo en episodios puntuales
- No se recomienda su uso:
 - En embarazo y lactancia (salvo prescripción)
 - En <18 años por riesgo reacciones paradójicas de hiperexcitabilidad
 - En > 65 años mayor efecto depresor y riesgo de reacciones anticolinérgicas

Melatonina

- Administrar media hora o 1 hora antes de acostarse, preferiblemente a la misma hora
- La acción hipnótica es modesta y tarda varios días en aparecer. Su acción regula el ritmo circadiano del sueño siendo útil en pacientes que otros hipnóticos no deben utilizarse
- Perfil toxicológico bajo

Fitoterapia

- No hacer uso indiscriminado
- El referente del grupo es la *Valeriana officinalis*, que, aunque de manera poco frecuente puede producir sedación prolongada o somnolencia, confusión, dolor de cabeza, depresión, dispepsia
- No recomendada en < 12 años

Criterios de derivación al médico

EDAD	<2 años >75 años
SÍNTOMAS	Imposibilidad para iniciar o mantener el sueño Sueño percibido de mala calidad Deterioro a nivel social, laboral, educativo, académico, conductual Existencia de inadecuadas circunstancias para dormir y descansar
DURACIÓN	>3 veces semana durante más de 3 meses con o sin tratamiento >2 semanas con tratamiento
ENFERMEDADES/ MEDICAMENTOS	Producido por alguna enfermedad o consumo de medicamentos u otros como tabaco o alcohol Mala higiene del sueño Alteraciones psiquiátricas
SITUACIONES ESPECIALES	Embarazo

Conductores



Possible somnolencia residual por lo que se aconseja evitar la conducción de vehículos

