



insomnio

Signos y síntomas

El insomnio es una alteración de la cantidad o calidad del sueño que puede afectar a la

FUNCIÓN RESTAURADORA DEL ORGANISMO.

- Dificultad para conciliar el sueño y disminución de su duración
- Aumento en el número de despertares
- Sensación del sueño no reparador o insuficiente
- A la larga se pueden producir o agravar diversas enfermedades (hipertensión, estrés, depresión y otras).



Factores de riesgo

- Estrés, ansiedad, preocupaciones, factores psíquicos
- Cambios circadianos: viajes largos (*jet lag*), cambios de turno laboral, cambios horarios estacionales, desorden respecto a la hora de acostarse
- Enfermedades orgánicas: apnea del sueño, síndrome de piernas inquietas, disnea, tos nocturna, enfermedades que cursan con dolores, enfermedades neurológicas, psiquiátricas, metabólicas, cardiovasculares y otras
- Cambios hormonales: ciclo menstrual, embarazo, menopausia y hipertiroidismo
- Ciertos medicamentos
- Consumo de tóxicos: tabaco, alcohol o abuso de drogas

Protocolo de actuación

En el tratamiento del insomnio, el farmacéutico debe indagar sobre la causa que lo genera y aconsejar, en primera instancia, medidas no farmacológicas. Es muy importante educar al paciente sobre diversas medidas de higiene y sueño y técnicas de relajación, además de advertirle de las consecuencias del abuso de medicamentos hipnóticos.

Algoritmo de derivación al médico

