

# ¿Qué puede hacer el farmacéutico cuando el usuario le pregunta cómo solucionar sus trastornos del sueño?

Ante una persona que realiza una consulta en la farmacia sobre cualquier problema de salud, el farmacéutico debe tener como objetivos los siguientes:

- a) indicar al paciente la actitud más adecuada para resolver su problema de salud, y en su caso seleccionar un medicamento,
- b) resolver las dudas planteadas por el usuario o las carencias de información detectadas por el farmacéutico,
- c) proteger al paciente frente a la posible aparición de problemas relacionados con los medicamentos, y
- d) evaluar si el problema de salud es precisamente consecuencia de un problema relacionado con un medicamento.

Esto supone que en el momento en que el farmacéutico es consultado, debe detectar otras necesidades y ofertar, en su caso, otros servicios de atención farmacéutica clínica o si es necesario, la remisión al médico.

## **El insomnio**

El insomnio casi siempre se presenta asociado a fatiga diurna y alteraciones del humor tales como irritabilidad, disforia, tensión, indefensión o incluso estado de ánimo deprimido. Incluso algún estudio sugiere que el insomnio crónico no tratado puede ser uno de los factores de riesgo para desarrollar depresión mayor. Además, los pacientes con insomnio suelen presentar quejas somáticas, típicamente gastrointestinales, respiratorias, dolores de cabeza, y dolores no específicos. También se ponen de manifiesto en estos estudios la importante relación entre insomnio y el sistema inmunitario y, podemos afirmar, que el insomnio es un factor de riesgo para desarrollar una enfermedad de tipo infeccioso.

## **Qué debe hacer el farmacéutico**

La consulta farmacéutica sobre el insomnio es de las más demandas por los ciudadanos en las oficinas de farmacia. El ejercicio de la Atención Farmacéutica se ha concretado en un acercamiento al paciente, siempre respetando la labor del médico, en el convencimiento de que es beneficioso para el ciudadano que el farmacéutico se implique más y mejor en el servicio que presta.

Ante la consulta de insomnio el farmacéutico debe discernir si se trata de un insomnio crónico secundario a otras enfermedades o patologías subyacentes, o si puede ser por problemas relacionados con los medicamentos, o si por el contrario, es un insomnio agudo o transitorio de unos pocos días de evolución que puede ser por algún tipo de situación estresante como pueden ser

exámenes, un exceso puntual de trabajo, o una reincorporación al trabajo tras unas vacaciones, entre otras.

En el caso de insomnio crónico se debe derivar a su médico de Atención Primaria, ya que no debe olvidarse que el abordaje correcto del insomnio debe hacerse tras un diagnóstico correcto y debe orientarse hacia un tratamiento etiológico con medidas no farmacológicas y, eventualmente, farmacológicas, teniendo en cuenta las características del paciente.

Ante un insomnio agudo o de corta duración, el farmacéutico deberá revisar los posibles cambios que haya sufrido el paciente en sus posibles patologías o tratamientos farmacológicos para detectar cualquier cambio que pudiera producir dicho insomnio. En el caso de no haber cambios médicos de interés y después de atribuir el insomnio a alguna situación estresante, el farmacéutico tiene la posibilidad de utilizar principalmente tres herramientas:

- Medidas de higiene del sueño
- Intervenciones psicológicas
- Medicación: fitoterapia e hipnóticos
- 

Las medidas de higiene del sueño y las intervenciones psicológicas son el primer escalón y, en muchos casos, es suficiente para que el paciente recupere su sueño habitual. La fitoterapia se considera una terapia adyuvante en la mayoría de los casos, a las medidas de higiene del sueño y las terapias psicológicas.

En último extremo si el farmacéutico considerase que el paciente se puede beneficiar de la toma de hipnóticos para la mejora de su insomnio, dispone de dos posibilidades de tratamiento que no son de obligatoria prescripción médica y, por tanto, se pueden dispensar sin receta médica tras indicación farmacéutica. Son la difenhidramina y la doxilamina.

En cualquier caso se deberá revisar cuidadosamente la patología y medicamentos tomados previamente ya que la difenhidramina podría, en determinadas circunstancias, agravar patologías cardíacas y al ser un inhibidor enzimático potente del metabolismo de algunos fármacos puede hacer que aumenten de forma importante los niveles en sangre de muchos de ellos.

Siempre se debe incidir en la idea de que la automedicación nunca es un ejercicio responsable por parte de los pacientes, pero en el caso de algunos fármacos hipnóticos publicitarios como en el caso de la difenhidramina esto toma mayor relevancia.

**Información redactada por Manuel Acosta, farmacéutico**