

HIGIENE DEL SUEÑO

Hipnóticos: su uso en ancianos no garantiza la buena calidad del sueño

Un estudio en farmacias de Granada, Málaga, Sevilla y Jaén con 276 pacientes revela que el sesenta por ciento de los que duermen mal toma algún fármaco para dormir y que la mayoría desconoce cómo mejorar el sueño.

Joanna Guillén Valera | joanna.guillen@correofarmacautico.com - Lunes, 12 de Julio de 2010 - Actualizado a las 00:00h.



Farmacéuticos participantes en el estudio.

El uso de hipnóticos en los mayores de 65 años dirigidos a mejorar la calidad del sueño parece no garantizar un buen descanso. Y es que un estudio realizado por el Grupo de Investigación de Atención Farmacéutica de la Facultad de Farmacia de la [Universidad de Granada](#), junto con farmacéuticos comunitarios de Granada, Jaén, Málaga y Sevilla, y coordinado por José Pedro Corpas, de la facultad, revela que el 59,6 por ciento de los ancianos es mal dormidor a pesar de tomar hipnóticos o ansiolíticos para dormir.

Para María Teresa Cuerda, farmacéutica de Granada y participante en el estudio, "una de las causas de que ocurra esto es que el mayor desconoce qué puede hacer para mejorar el sueño y hace uso de estos fármacos como única solución". En su opinión, "hace falta mucha formación en higiene del sueño en este tipo concreto de población y el farmacéutico puede ayudar mucho en este sentido".

Casi la mitad de los pacientes del estudio afirma dormirse involuntariamente durante el día

Como señala a CF Corpas, "el objetivo del estudio fue estudiar la relación existente entre la frecuencia de realizar determinados hábitos de vida y la calidad de sueño de los pacientes mayores de 65 años". Para ello, apunta, "se necesitó la colaboración de los farmacéuticos de las diferentes provincias participantes que ofrecieron participar a los usuarios que llegaban a la farmacia por cualquier motivo". Hay que destacar que se excluyeron aquéllos con enfermedades psiquiátricas o físicas que pudieran complicar la entrevista.

Así, participaron 276 pacientes a los que se les entrevistó acerca de hábitos diarios vinculados con el sueño. Para medir la calidad del descanso se usó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg, que mide la calidad en el mes previo a su aplicación. Se usaron 19 preguntas que valoraron la calidad subjetiva, la latencia del sueño, su eficiencia habitual, las

perturbaciones del sueño, el uso de medicación hipnótica y la disfunción diurna.

Entre otros datos relevantes, el trabajo señaló que el 49,3 por ciento de los ancianos participantes se duerme involuntariamente durante el día. Para Francisco J. Segarra, psicólogo clínico especialista en alteraciones del sueño y coordinador de la Clínica del Sueño Estivill, "esto puede derivarse de un mal uso de los hipnóticos". En su opinión, "el uso de estos fármacos debería recomendarse sólo para los casos extremos y tras la puesta en marcha de consejos relacionados con el cambio de hábitos en general dirigidos a mejorar el sueño". Sin embargo, apunta, "no hay que condenar a un paciente que no puede dormir a vivir sin soluciones. Por ello, en caso de aplicar un tratamiento, será aconsejable emplear hipnóticos de vida media o corta, ya que los de vida larga pueden producir somnolencia durante el día y ser la consecuencia de caídas o problemas mayores". Además, recuerda, "es importante controlar el uso por el paciente, de ahí la importancia aún mayor del farmacéutico en esta materia".

ANDAR MEJOR QUE ESPERAR

Asimismo, el estudio reveló otros datos interesantes como que el 65 por ciento de los ancianos en general se queda en la cama después de despertarse, "cuando lo aconsejable es levantarse y andar", según explica a CF Segarra. En su opinión, "esta actitud produce ansiedad en el paciente, que se irrita porque no puede dormir, por lo que la mejor opción es levantarse y dar una vuelta hasta que se tenga sueño de nuevo".

En este sentido, Corpas recuerda que "una buena solución para evitar la ansiedad e irritabilidad es quitar los relojes de la habitación". Como explica, "el hecho de tener un reloj cerca hace que la persona se impacienta y que tienda a mirarlo constantemente, lo que perjudica la calidad del sueño". En su opinión, y en base a los datos del estudio, "es necesario que el boticario informe al paciente de las terapias cognitivo-conductuales que hay para mejorar el sueño y que producen resultados importantes, ya que tienen una duración más allá de las terapias".

NOTA DE LA REDACCIÓN



A TODOS LOS PARTICIPANTES,

El equipo de CorreoFarmaceutico.com lamenta el tono en que han caído los comentarios y desea recordar lo siguiente:

- Los comentarios a las noticias están creados para servir como foro de debate y opinión sobre las cuestiones tratadas en CorreoFarmaceutico.com, no para servir de plataforma para el insulto y menos aún para el insulto lanzado desde el anonimato.

- Se espera de los participantes que se mantengan en un **nivel respetuoso y profesional** tanto en sus argumentos como en su lenguaje o, en su defecto, que se abstengan de escribir en este web.

- Existe una opción para denunciar comentarios inadecuados y los responsables de CorreoFarmaceutico.com se reservan el derecho a borrar de oficio comentarios soeces o insultantes. En este foro son de aplicación las mismas normas de cortesía que en las conversaciones cara a cara.

- Se recuerda a todos los usuarios que **cualquier mensaje está sujeto a la legislación nacional** sobre injurias, calumnias y derecho al honor. Llegado el caso, y bajo la debida autorización judicial, **incluso un texto anónimo** puede ser rastreado para dar con su autor.