



ALTERNATIVAS A LAS BENZODIACEPINAS EN EL TRATAMIENTO DEL INSOMNIO EN FARMACIA COMUNITARIA

Autor: Ainara López Milla

INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES

El insomnio es el trastorno del sueño más frecuente y uno de los que mayor trascendencia sanitaria y social tiene. El paciente con insomnio se queja principalmente de su insatisfacción con la calidad y/o cantidad del sueño. Todos los seres humanos pueden experimentar insomnio en algún momento de su vida, que en algunas personas se cronifica y llega a convertirse en un verdadero trastorno que afecta a la salud física y mental. Las benzodiacepinas hipnóticas en tratamientos a corto plazo, resultan eficaces, seguras y con una acción rápida pero en tratamientos prolongados pueden aparecer problemas de tolerancia, dependencia, síndrome de abstinencia, sedación y alteraciones psicomotoras, así como riesgo de deterioro cognitivo. En España, existe una elevada medicalización crónica para el tratamiento del insomnio, pudiendo existir diversas estrategias tanto en líneas farmacológicas como no farmacológicas para abordar dicho trastorno del sueño.

OBJETIVO

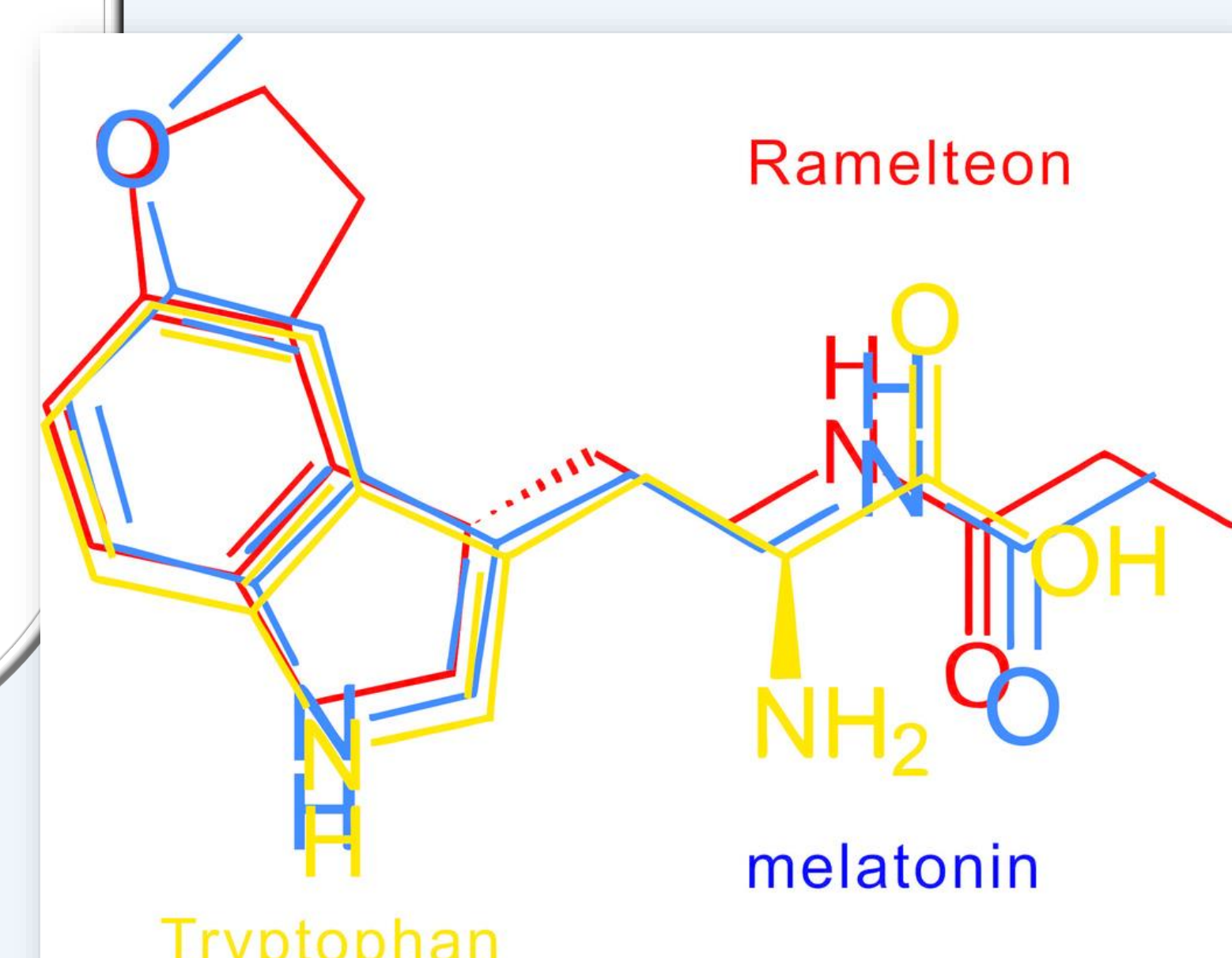
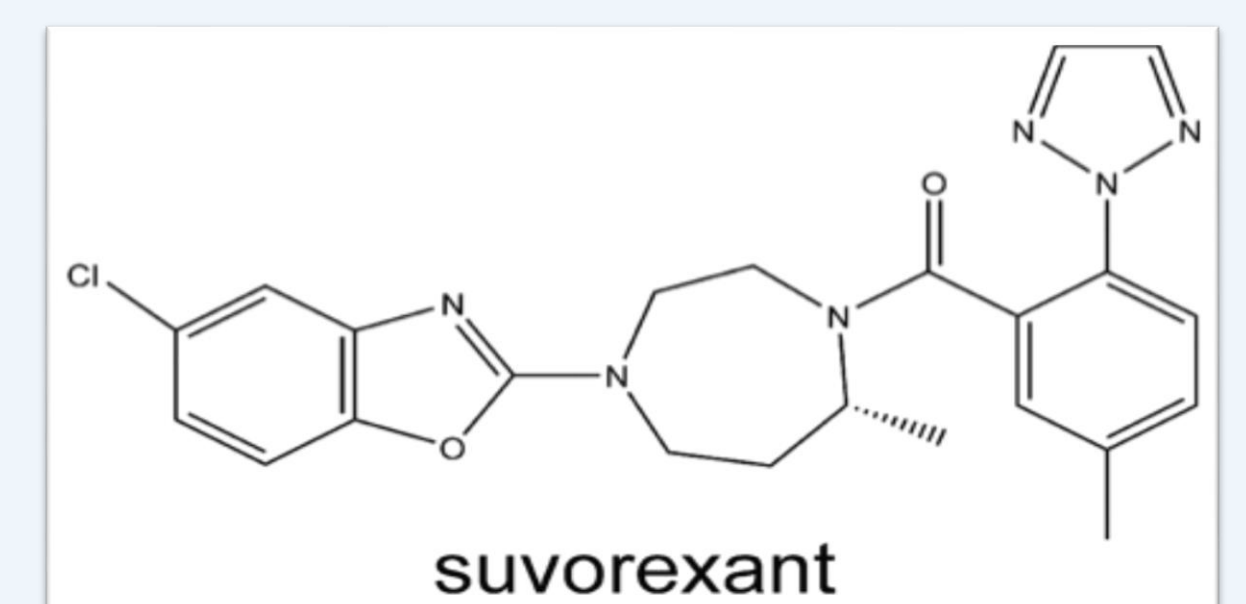
Analizar la existencia de alternativas con una eficacia similar y menores efectos adversos que las benzodiacepinas usadas como hipnóticos en el tratamiento del insomnio.

RESULTADOS

- La melatonina reduce la latencia del sueño y mejora la calidad del mismo, por lo que está indicada en problemas de **conciliación del sueño**, siendo la incidencia de efectos adversos baja en comparación con benzodiacepinas.
- Ramelteon (Rozerem®) es un fármaco agonista de los receptores de melatonina (MT1 y MT2). En diferentes estudios, ha mejorado la calidad del sueño, disminuyendo significativamente la vigilia (incluyendo la vigilia de los despertares durante la noche) además de mejorar la eficiencia y el tiempo total de sueño. Por ello está indicado en **problemas de conciliación, mantenimiento del sueño y en despertares precoces**. Los efectos adversos reportados de Ramelteon fueron escasos.
- El análisis individual de Pasiflora, Valeriana y Lúpulo presentaron diversos grados de evidencia sobre la capacidad hipnótica de estos, sin embargo, una combinación de las tres plantas hipnóticas puede resultar una estrategia de gran utilidad para la **deshabitación de benzodiacepinas** hipnóticas.
- El estudio del L-72, un medicamento homeopático, mostró que puede lograr aumentar el tiempo de sueño, pudiendo ser útil en **problemas de mantenimiento de sueño y despertares precoces**, además no presenta efectos adversos y puede ayudar a pacientes insomnes a librarse del uso abusivo de las benzodiacepinas hipnóticas.
- Suvorexant (Belsomra®), un antagonista dual de los receptores de orexina (OX1R y OX2R), es útil en el tratamiento de la **conciliación** y el **mantenimiento del sueño**, además de presentar un bajo poder de adicción y dependencia. Es un fármaco bien tolerado y relativamente seguro usando una dosis de 20 mg o menor.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica de diversos artículos científicos, guías de práctica clínica, boletines farmacoterapéuticos y libros de texto. La estrategia de búsqueda, se llevó a cabo utilizando Google Scholar y PubMed. El principal criterio de exclusión fue que los artículos no hicieran referencia al tratamiento del insomnio debido a otras patologías y que la fecha de publicación de los artículos científicos no fuese inferior al 2005.



CONCLUSIONES

Existen diferentes alternativas a las benzodiacepinas hipnóticas en el tratamiento del insomnio, además de existir estrategias para la deshabitación de las mismas en insomnes crónicos usando otros fármacos hipnóticos. Pese a que hay evidencias científicas acerca de la eficacia de algunas de estas alternativas, se requieren mayores estudios sobre efectividad y seguridad de las mismas a largo plazo

BIBLIOGRAFÍA

- López C, A.C; Moreno R, L; Villagrasa S, V. Manual de Farmacología. Guía para el uso racional de medicamentos. 2ª ed. [en línea]. España. Elsevier. 2010. [fecha acceso 23 de abril de 2015] URL disponible en books.google.es
- García-Borreguero, D; Navarro, C; Ortega, T; et al. Plantas medicinales para el insomnio: Centro de investigación sobre fitoterapia. 1ª ed. Madrid: Editorial Complutense: Infito, 2008.
- Jiménez G, A et al. Actualidades en las aplicaciones clínicas de la melatonina en trastornos del sueño. Rev Mex Neuroci 2013; 14(1):39-43
- Akira K, Michitaka H, Yasuaki H. Ramelteon for the treatment of insomnia in adults: a systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine 2014; 15(4):385-92.
- Tschaikin M, Wähling C, Wegener T. Herbal triple combination: An effective alternative to benzodiazepines. Zeitschrift fur Phytotherapie 2009; 30: 69-72
- Aspesi AV, Evoy KE, Patel KV. Suvorexant: a dual orexin receptor antagonist for the treatment of sleep onset and sleep maintenance insomnia. Ann Pharmacother. 2015; 49(4):477-83
- Viniegra D, MA et al. Abordaje integrativo del insomnio en atención primaria: medidas no farmacológicas y fitoterapia frente al tratamiento convencional. Atención Primaria. 2014.