



Más dolor de cabeza para el mercado de analgésicos

NUEVOS QUEBRADEROS DE CABEZA ASOMAN PARA UN MERCADO DE ANALGÉSICOS QUE ADOLECE DE UNOS CRECIMIENTOS QUE APENAS SE MANTIENEN POSITIVOS EN VALORES Y VOLÚMENES AL COMPLETAR EL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO. COMO INFORMA PUNTUALMENTE LA FIRMA IQVIA, SÓLO LOS ANTIMIGRAÑOSOS Y LOS ANALGÉSICOS NO NARCÓTICOS Y ANTIPIRÉTICOS EVITARON CAER A NÚMEROS ROJOS ESTE VERANO.





1 Septiembre, 2023

A julio de este año, el mercado de los analgésicos (N02) revivió el fiasco en ventas sufrido el mismo mes de 2021, tras los muy notables resultados obtenidos en el verano del año siguiente y cuya pérdida hoy pueden hacerlos ver como un breve espejismo, a pesar de que el comportamiento mercantil de estos medicamentos se acerca a confirmar una década netamente positiva en sus crecimientos en ventas. Compras efectuadas por los pacientes en sus farmacias de confianza en un contexto en el que también influyen factores como los lanzamientos o reposicionamientos de analgésicos, la promoción en el medios de comunicación de masas, el binomio analgésicos-olas de calor y las condiciones funestas

a las que puede llevar el dolor crónico. Sin dejar de recordar que todavía persiste una cierta tendencia a la automedicación en una parte de la población a la hora de tratar el dolor, así como el peligro potencial que representa la adicción al fentanilo por parte de algunas personas, cuando proliferan en otros países los opioides de factura sintética.

Análisis de fluctuaciones

Como novedad respecto al periodo anterior, y después de siete análisis anuales consecutivos, el mercado de los analgésicos (N02) puso por delante los analgésicos narcóticos (N02A) de los analgésicos no narcóticos y antipiréticos (N02B), con reserva del tercer puesto para los medicamentos antimigrañosos (N02C) como ya venía ocurriendo desde 2016.

En esta ocasión, por tanto, se analiza la evolución de dicho mercado durante el periodo que duró entre agosto de 2022 y el pasado mes de julio, denominado MAT de julio de 2023 (MAT 07/2023). Con aplicación de la metodología *Flexview* de la firma IQVIA para expresar las ventas mensuales recogidas en la red estatal de farmacias (*National Sell Out Monthly*), a efecto de los valores (euros) obtenidos a precio de venta desde el laboratorio (PVL) y según sus correspondientes volúmenes contabilizados en unidades dispensadas. Para la constatación, en este caso, de una fuerte contracción mercantil tras lo que pudo verse con un gran oasis de crecimiento contable hasta el verano de 2022.

Dichas ventas en valor y volumen se recogen en las tablas anejas según sus porcentajes positivos o negativos de crecimiento (%PPG), o decrecimiento, junto a las cuotas de mercado (*market share*, %MS) establecidas. En esquema aplicado a las tres clases terapéuticas que conforman este mercado, con mención así mismo al Top 5 Laboratorios de cada una de ellas.

Con esta óptica, y a pesar de que hasta julio de 2022 las ventas de analgésicos habían crecido el 8,15% en valor, un año más tarde hubo que lamentar una reducción de su crecimiento en valor que apenas quedó residualmente situado en el 0,69% en esta magnitud. Circunstancia que no impidió, sin embargo, que se superaran los 730,7 millones de euros en el MAT 07/2023, sobre los 725,6 millones de euros vistos al terminar el periodo anterior, es decir, con un incremento cifrado en 5,1 millones de euros más. Mientras que, paralelamente en volumen, la muy notable expansión de julio de 2022 (16,03%) cayó fulminantemente hasta el 0,99% confirmado el pasado mes de julio, con preocupante proximidad al pírrico crecimiento ya visto anteriormente en el MAT de julio de 2021 (0,08%). Comportamiento de mercado que supuso pasar a la dispensación de cerca de 210,7 millones de envases en el último periodo aquí analizado, por encima de los algo más de 208,6 millones de euros del MAT 07/2022, es decir, 2,1 millones de unidades vendidas más.

TOP 5 LABORATORIOS SEGÚN VENTAS EN VALORES

ANALGÉSICOS NARCÓTICOS (N02A)
Grünenthal Pharma
Janssen Cilag
Kyowa Kirin
Mundipharma
Ratiopharm

ANALGÉSICOS NO NARCÓTICOS Y ANTIPIRÉTICOS (N02B)
Boehringer Ingelheim
Cinfa
Grünenthal Pharma
Kern Pharma
Menarini

ANTIMIGRAÑOSOS (N02C)
Almirall
GlaxoSmithKline
Grünenthal Pharma
Organon Salud
Viatrix

Salir más en la tele

En su vertiente de ventas sin receta, y según informa también puntualmente IQVIA, la clase OTC2 y con dispensaciones realizadas íntegramente en farmacias, los analgésicos genéricos confirmaron unos resultados en valor cifrados en 220 millones a PVP, lo que supuso el 0,9% de dichas ventas en este canal.

Contribuyó a lo anterior que los laboratorios farmacéuticos aumentaron su inversión publicitaria de medicamentos durante 2022, dando fin a tres años de menores gastos en este capítulo dentro de una tendencia iniciada en 2019. Según recogió el estudio Arce Media-Berbés sobre actividad publicitaria de los laboratorios farmacéuticos para la promoción de fármacos sin prescripción médica y que no contengan sustancias psicotrópicas o estupefacientes en medios convencionales. Esto explicó que los analgésicos sin necesidad de receta fueran los medicamentos más publicitados, con 19 millones de euros, por delante de otros productos como los complementos alimenticios, con 9 millones de euros, y los productos digestivos, como el bicarbonato, o los antiácidos en los que las compañías se gastaron 6,5 millones de euros en anuncios. De esta forma, dentro del Top 5 de marcas con mayor esfuerzo publicitario *Voltadol*, *Gelocatil* y *Flogoprofen* fueron las que ocuparon los puestos segundo al cuarto, siendo *Durex* la primera y *Kijimea Colon Irritable*, la quinta.

LAS COMPAÑÍAS DE ANALGÉSICOS TENDRÁN QUE ESFORZARSE MÁS PARA RECUPERAR VENTAS



1 Septiembre, 2023

DOLOR

En esta línea por esta parte del marketing, cabe señalar que la compañía biofarmacéutica Chiesi reposicionó el citado *Flogoprofen* para reforzar la idea de que mejora la calidad de la vida de las personas mediante alivio local del dolor y de la inflamación leve y ocasional. Al poner su atención en el 24% de la población española adulta que refiere haber padecido algún tipo de dolor de espalda dentro del año en curso.

Desplome en analgésicos narcóticos

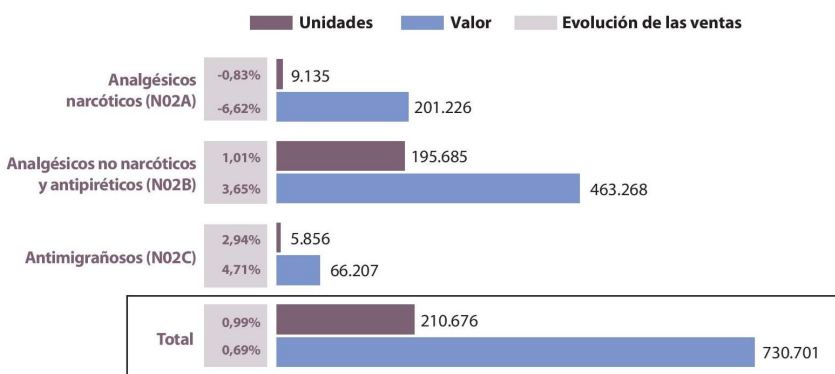
A pesar de que los analgésicos narcóticos (N02A) parecieron sufrir el 'sueño de los justos' hasta julio de 2022, momento en que se confirmó una caída en ventas de su valor del -8,54%, en línea agravada con el periodo anterior (MAT 07/2021, -3,55%). Se trata de una clase terapéutica con capacidad para hacerse valer y ponerse al frente de su mercado por cuota de ventas en euros. Así fue que, al MAT de julio pasado, en el año en curso, su decrecimiento se moderó del -8,54% de julio de 2022 al -6,62% confirmado un año más tarde. Dentro de una secuencia de ventas en valor que supuso pasar de los 235,6 millones del verano de 2021 a los 215,5 millones de euros de julio de 2022 y los menos de 201,2 millones de euros consignados más recientemente a PVL (MAT 07/2023).

El descenso descrito fue parejo al habido en volumen, que pasó de subir apenas en 0,9% hasta julio de 2022 a bajar el -0,83% al MAT del mismo mes, pero ya en 2023. Por lo que se dio fin a las subidas vistas en 2021 (3,08%) y 2020 (7,2%), en todos los casos en número de unidades dispensadas. Todo ello, en un tránsito de mercado que supuso realizar unas ventas ampliamente por debajo de 9,2 millones de envases.

En lo tocante al Top 5 laboratorios, Grunenthal Pharma reiteró su liderazgo estrenado en 2019 y sostenido estos años. Le siguió en orden Janssen Cilag, después de subir un puesto, y por delante de Kyowa Kirin, que entró en ranking en tercera posición. Seguidamente se situó Mundipharma, después de haber perdido su viceliderazgo. Completó este listado Ratiopharm. Para tranquilidad de este segmento de mercado de los analgésicos, el Ministerio de Sanidad ya había informado el pasado verano de que la letal ola de abuso de opioides de Estados Unidos no iba a llegar a España, país donde el control médico de estos fármacos en masivamente efectivo desde la prescripción a su uso racional, razón que no impide actualizar algunos puntos al respecto. Concretamente,

MERCADO ANALGÉSICOS (N02)

VENTAS EN MILES (MAT 07/2023)



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Julio 2023

Mercado: analgésicos (N02)

Medidas: unidades y valores en € PVL (Precio Venta Laboratorio)

Periodo consultado: MAT 07/2023. Incluye de agosto del 2022 a julio del 2023

Elaboración: IM Farmacias

procede poner el acento en los nuevos opioides sintéticos cuyo uso se ha disparado en Estados Unidos, principalmente en forma de derivados del fentanilo. Sin intención de despertar una alarma excesiva en el seno de la Unión Europea en la que, según el *European Drug Report 2023*, de los 6.166 fallecimientos por abuso de drogas, únicamente 140 se asociaron al fentanilo. No obstante, y para no perder pie en este asunto, según la *Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España* (EDADES), que publica el Ministerio de Sanidad, el fentanilo es el tercer analgésico opioide más consumido en España, por detrás de la codeína y el tramadol. Con un consumo en el primer caso que pasó del 1,9% de 2018 al 14% del año 2022.

Brutal caída en no narcóticos y antipiréticos

Lejos del magnífico despegue experimentado hasta julio de 2022, por sus ventas registradas en valor a PVL (18,7%), los analgésicos no narcóticos y antipiréticos (N02B) tuvieron que conformarse doce meses más tarde con una más modesta subida del 3,65%. A pesar de lo cual, los cerca de 447 millones de entonces subieron a los más de 463,2 millones de euros confirmados hasta el pasado mes de julio, con una diferencia positiva de 16,2 millones de euros. Mientras que, el desplome en ventas de unidades pasó de la gran elevación vista en el verano de 2022 (17,19%) al muy discreto 1,01% del MAT 07/2023, que se tradujo en ver aumentadas las dispensaciones, sin embargo y respectivamente de los 193,7 millones de envases de entonces, a los cerca de 195,7 millones, es decir, dos millones de cajas más.

Se puso al frente del listado de cinco compañías con mayores ventas en valor Boehringer Ingelheim, que previamente había sido tercera compañía en el ejercicio anterior, en perjuicio de Cinfa. Compañía esta que quedó segunda en este último MAT analizado, por delante de Grunenthal Pharma. Asimismo, ocuparon la cuarta y quinta posición, respectivamente, Kern Pharma y Menarini.

Contracción en antimigrañosos

Por el bien de los cerca de cinco millones de personas que padecen migrañas y otras cefaleas, como recuerda puntualmente la Sociedad Española de Neurología (SEN) con la vista puesta en el 2% de los pacientes por ser aquellos que sufren las formas más severas de este incapacitante problema de salud, los antimigrañosos (N02C) mantuvieron un sólido comportamiento en valor, aunque con menor incremento de ventas que otros periodos precedentes. Dentro de una secuencia cronológica verano a verano que significó pasar de registrar 58,8 millones (2021)



a 63,2 millones y hasta más de 66,2 millones igualmente de euros a PVL.

En el mismo sentido de moderación, las ventas en volumen se quedaron en un 2,94% el pasado MAT 07/2023, después de haber crecido el 5,88% hasta julio de 2022 y el 6,54% el mismo mes del año anterior. Con un ajuste contable que superó los 5,8 millones de envases dispensados en el último periodo analizado y más próximo a la publicación de este artículo, cuando en las etapas anteriores las cantidades vendidas también habían sido de algo más de 5,6 millones (2022) y cerca de 5,4 millones (2021).

Este pasado verano, el Top 5 de los antimigrañosos estuvo compuesto por Almirall, que había ocupado el tercer puesto en el mes de julio anterior, con una segunda plaza para GlaxoSmithKline (GSK), que entró en ranking en este periodo más reciente. Seguidamente, Grünenthal Pharma cayó de la segunda posición a la tercera. Mientras que la cuarta ubicación correspondió a Organon Salud, después de haber ostentado el liderazgo máximo de este segmento, por lo que quedó el quinto y último puesto para Viatrix, de nueva entrada en ranking.

Marcas que no pasan de moda frente al dolor

Cuando se trata de mitigar o hacer desaparecer el dolor, según la gravedad de cada caso, resulta esencial para el profesional de la farmacia contar con la solidez de las marcas que hacen posible mantener la fidelidad también en los pacientes, además de en los prescriptores, ya sean médicos o farmacéuticos. En el capítulo de los analgésicos narcóticos volvieron a dar respuesta a esa demanda sostenida apoyada en su experiencia, seguridad y calidad fármacos tan conocidos como *Palexia Retard (tapentadol)*, *Durogesic Matrix (fentanilo)*

Targin (hidrocloruro de naloxona), *Abstral (fentanilo citrato)*. Para demostrar entre otras cosas que medicamentos plenamente fiables como los basados en fentanilo, por ejemplo, cumplen una importante función para la salud y el bienestar de las personas, al margen de que en otras latitudes se pueda hacer un mal uso y especialmente nocivo y peligroso para la vida de las personas.

Dentro de los analgésicos no narcóticos y aquellos con indicación también para bajar la fiebre, volvieron a destacar las marcas *Enantyum (dexketoprofeno)*, *Nolotil (metamizol magnésico)*, *Zaldiar (hidrocloruro de tramadol y paracetamol)* y el *paracetamol* de Kern Pharma. Mientras que, dentro del selecto grupo de los antimigrañosos, de nuevo tuvieron su máximo relieve los acreditados fármacos *Maxalt (rizatriptán)*, *Zomig (zolmitriptán)* y *Almogran (almotriptán)*.

Analgésicos, olas de calor y aire acondicionado

En otro orden de cosas, el estío de 2023 será recordado por haber incluido cuatro olas de calor, es decir, menos que las habidas durante el mismo periodo vacacional del año anterior. No obstante, la vocalía nacional de Oficina de Farmacia del Consejo General de Colegios Farmacéuticos (CGCOF) volvió a reiterar las consideraciones necesarias a tener en cuenta para la administración de ciertos medicamentos durante los episodios de máximas temperaturas, especialmente cuando se trata de pacientes con procesos crónicos. Con insistencia por parte



1 Septiembre, 2023

DOLOR

de la institución para promover un uso precautorio en estas situaciones de calor extremo que pueden afectar o afectan sin duda a 680 principios activos y 7.000 presentaciones autorizadas y dispensables a través de la farmacia comunitaria.

Se trata de medicamentos que, según los casos, pueden contribuir a un golpe de calor por afectar al funcionamiento del riñón, si se da toxicidad renal como ocurre con aminoglucósidos, ciclosporina y tacrolimus, entre otros. Con riesgo, por otro lado, de interferir en los mecanismos de pérdida de calor del cuerpo al reducir la sudoración o disminuir la dilatación de los vasos sanguíneos de la piel, favorecer la pérdida de agua y electrolitos, o aumentar indirectamente la temperatura corporal.

Entre estos mecanismos posibles, algunos antimigrañosos pueden interferir en dichos mecanismos de pérdida de calor corporal, como el *Sumatriptan* o la ergotamina. Mientras que existen analgésicos que aumentan directamente la temperatura corporal como el *tramadol*, principio activo ya comentado en análisis previos realizados desde esta cabecera. En el otro extremo de las sensaciones térmicas, pero también por culpa del calor extremo, la abrupta despedida de este verano, viene acompañada por un incremento de las consultas al otorrinolaringólogo por dolores faríngeos y disfonías aparecidas durante el verano por un mal uso del aire acondicionado. Con la presentación de síntomas tan bien conocidos para el farmacéutico como la ronquera, las variaciones en la fuerza de la voz, el dolor de garganta, la tos seca y no productiva, junto a episodios de afonía o pérdida completa de dicha voz. Sin dejar de comparecer también fenómenos de disfonía, sensación de cuerpo extraño o molestias continuas al tragar (disfagia) que, cuando se extienden más allá de dos o tres semanas, hacen imprescindible acudir al especialista, principalmente con objeto de descartar otras patologías de mayor entidad y riesgo. Así lo recordó entre olas de calor el pasado mes de julio la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC), siempre atenta a recomendar evitar los cambios bruscos de temperatura, así como un uso excesivo del referido aparato climatizador. Además de ser siempre recomendable tomar abundante líquido y respirar bien para evitar inflamaciones e infecciones que también puedan provocar alteraciones en la voz. Tal como recordaron recientemente especialistas del grupo hospitalario Vithas.

Mayor alivio a finales de año

En la esperanza de que el fuerte crecimiento experimentado por el mercado de los analgésicos hasta julio de 2022 no fuera sólo como el sueño de una noche de verano, es presumible que la analgesia se vea algo más reforzada a finales de este mismo año y en análisis posteriores, porque el dolor nunca es una broma y condiciona de manera severa el día a día de millones de pacientes. No hay que olvidar, por ejemplo, que ha aumentado el número de personas que acaba con su vida debido al dolor asociado, por ejemplo, a enfermedades reumáticas crónicas. Y sin dar la espalda a fenómenos como la automedicación mediante antiinflamatorios y analgésicos en un país en el que hasta el 40% de la población reconoce haber tomado el fármaco por su cuenta, con sintomatología leve y después de contar con cierta experiencia previa con el medicamento en cuestión.

No obstante, y mientras el dolor hace su ingrato trabajo, las compañías también hacen el suyo para combatirlo con todos los medios a su alcance. Dentro de los últimos movimientos corporativos, la compañía STADA amplió su cartera europea de *consumer healthcare* con la compra de marcas de Sanofi como *Dolalgial*. Aunque, sin duda, tendrán que ser mayores y más numerosos los esfuerzos que tenga que realizar la industria para relanzar un mercado que no está desarrollando su mejor ejercicio este año. ✚





1 Septiembre, 2023

NOVEDADES

KERN PHARMA

Endolex® 25mg 12 comprimidos recubiertos con película está indicado para el tratamiento a corto plazo del dolor agudo muscular o de las articulaciones, dolor menstrual y dolor dental de leve a moderado en adultos. Se trata del único analgésico para el dolor con una presentación de 12 comprimidos, y su comercialización, que contiene también 25mg de dexketoprofeno, no requiere de prescripción médica. La dosis recomendada, que depende del tipo e intensidad del dolor, es de 25mg cada ocho horas.



PRODECO PHARMA

Biosterine® Relief Supreme es un complemento alimenticio a base de Biosterine® (fitocomplejo constituido a base de albahaca morada y salvia, que ejercen una acción antioxidante, titulado al 40% en ácido rosmarínico), Dolocur® (complejo natural de *Curcuma longa L.* extracto seco y polvo), boswellia, que apoya la flexibilidad de las articulaciones, y ácido hialurónico. La combinación de los distintos extractos vegetales que contiene ejerce una acción funcional calmante útil en caso de tensiones localizadas dolorosas.



FARLINE

Fisioactiv cannabidiol roll-on con efecto calor, ayuda a aliviar el dolor por vía tópica, proporcionando confort y bienestar. Contiene cannabidiol (CBD), extraído del aceite de cáñamo, que regula la percepción del dolor, sin efectos psicotrópicos o adictivos. Su formulación también incluye érnica e hipérico, activos vegetales con conocidos efectos beneficiosos sobre el sistema musculo-articular, así como extracto de vainilla y mentol, que activan la microcirculación y proporcionan un reconfortante y duradero efecto calor.



NESIRA

De rápida absorción y con un ligero efecto frescor, el gel cutáneo Fisogel Nesira mitiga de forma natural los síntomas locales de la fatiga diaria provocados por factores como el estrés, las sobrecargas producidas por un trabajo manual o un ejercicio intenso. Su formulación a base de extractos naturales de plantas –árnica, caléndula, hamamelis y castaño de indias- logra la tonificación, relajación y bienestar de la zona afectada y permite su uso durante el embarazo y la lactancia, así como en niños a partir de tres años.



INTERAPOTHEK

Con efecto regenerante, calmante y reparador, el gel-crema masaje reparador 75ml activa la microcirculación cutánea y proporciona una sensación de alivio gracias a sus activos tónicos, estimulantes y descongestivos: silicio orgánico, extracto de árnica, aceite de wintergreen, aceite de caléndula, extracto de castaño de indias y extracto de harpagofito. Con ingredientes naturales de origen vegetal.



HALEON

Voltadol parches es una solución para el alivio del dolor. Con el empleo de un único parche, proporciona un alivio continuado y prolongado de hasta 24 horas. Con 140mg de diclofenaco sódico, representa una alternativa eficaz gracias a su formato extra fino, de un milímetro de grosor y una gran adherencia en la piel. A diferencia de la mayoría de tratamientos orales, que incluyen una posología de dos o tres ingestas diarias, su duración mejora la conveniencia del consumidor.





TRASTORNOS DEL SUEÑO

El farmacéutico, un agente fundamental para luchar contra la epidemia de los trastornos del sueño

LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA (SEN) ESTIMA QUE LAS DISOMNIAS AFECTAN A ALREDEDOR DEL 10% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA, ES DECIR, CUATRO MILLONES DE PERSONAS. UNA SITUACIÓN PREOCUPANTE QUE PUEDE SER ABORDADA DESDE LA FARMACIA.





Las patologías relacionadas con el sueño no solo suponen un infierno para las personas que las sufren, sino que influyen en toda la sociedad. Aspectos como la productividad laboral, la seguridad vial o las relaciones sociales, entre muchos otros, se relacionan estrechamente con estos trastornos crónicos del sueño, cuya relevancia epidemiológica es cuanto menos impactante. En relación a las disomnias (es decir, cualquier perturbación de la cantidad, la calidad o la temporalidad del sueño), la Sociedad Española de Neurología calcula que afectan al 10% de la población de España (al menos cuatro millones de personas). En este sentido, entre un 20% y un 48% de los adultos tiene problemas para iniciar o mantener el sueño. Otros organismos internacionales señalan que estas patologías amenazan la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial. Habida cuenta de la importancia de una buena higiene del sueño, el Consejo General de Colegios Farmacéuticos (CGCOF) publicó un Punto Farmacológico dedicado al tema, bajo el título *'Trastornos del sueño: abordaje farmacoterapéutico'*, donde detalla cómo puede contribuir la farmacia a atajar esta pandemia del siglo XXI. En el documento, el CGCOF alerta, en línea con las advertencias de la Organización Mundial de la Salud, que no dormir lo necesario *"constituye ya una epidemia mundial"*, y se ha relacionado como factor de riesgo del desarrollo de determinados trastornos neurológicos (como ictus, párkinson o alzhéimer) u otras enfermedades (diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.)

Y si bien su prevalencia e impacto sociosanitario han adquirido una mayor trascendencia en el mundo occidental como una de las consecuencias derivadas de la pandemia de la Covid-19, sigue siendo fundamental incidir en la importancia de la prevención. Así, el informe de los farmacéuticos alerta de que se trata de un problema muchas veces subestimado.

Una amplia tipología de trastornos con algunos síntomas comunes

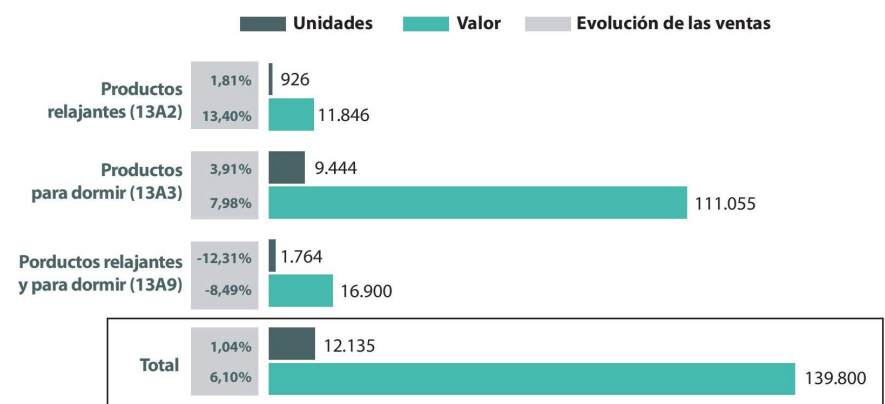
Para empezar, cabe señalar que se han descrito más de 100 tipos de trastornos del sueño diferentes, de origen muy variado, que en ocasiones aparecen como efecto o consecuencia de ciertas enfermedades y pueden constituir factores de riesgo para la aparición de otras patologías. Clásicamente, de forma general se ha diferenciado entre disomnias, las patologías que con mayor frecuencia afectan al sueño y se definen como cualquier perturbación de la cantidad, la calidad o la temporalidad del sueño, y parasomnias, que son trastornos menos frecuentes de la conducta durante el sueño asociados con episodios breves o parciales de despertar, sin que se produzca una interrupción importante del sueño ni una alteración del nivel de vigilia diurnos. Las parasomnias suelen implicar movimientos anormales y antinaturales, comportamientos, emociones, percepciones y ensoñaciones durante las fases del sueño, o durante la privación del mismo.

Como enfermedad de la esfera psiquiátrica que es, los trastornos del sueño se pueden clasificar siguiendo los postulados de los criterios diagnósticos del *'Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders'* (DSM-V) de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) o la clasificación CIE-10 de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Pero de forma general, las personas que los sufren presentan mal descanso, insatisfacción en la calidad del sueño, el horario y la cantidad. Algunas de las manifestaciones comunes de estos trastornos son: imposibilidad para conciliar el sueño o despertar temprano, agotamiento y bajo rendimiento físico, disminución de la libido, incapacidad para concentrarse, somnolencia diurna, etc.

De todos ellos, destaca el CGCOF, los que tienen una mayor relevancia en salud pública (por su prevalencia y su impacto clínico) son el insomnio, los síndromes de apneas, el síndrome de piernas inquietas y la narcolepsia. Por el potencial que la farmacoterapia juega en el control de la patología, el informe se centra en el insomnio y la narcolepsia.

El insomnio se define, según la ICSD-3, *"como una dificultad persistente en el inicio del sueño, su duración, consolidación o calidad, que ocurre a pesar de la existencia de adecuadas circunstancias y oportunidad para el mismo, acompañándose de un nivel significativo de malestar o deterioro de varias áreas de la vida del individuo"*. En otras palabras, en el insomnio es habitual la incapacidad para conciliar el sueño, el aumento del número de despertares nocturnos o la disminución del tiempo de sueño con despertares demasiado tempranos, e implica una sensación subjetiva negativa respecto a la duración o la calidad del mismo. En España, se estima que el 21% de las personas mayores de 15 años tienen insomnio, siendo más frecuente en las mujeres que en los varones (24% vs.18%).

MERCADO PRODUCTOS PARA FAVORECER LA RELAJACIÓN Y EL SUEÑO (13AG) VENTAS EN MILES (MAT 07/2023)




Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Julio 2023. Mercado: productos para favorecer la relajación y el sueño (13A). Medidas: unidades y valores en € PVP (Precio Venta Público) Período consultado: MAT 07/2023. Incluye de agosto del 2022 a julio del 2023
 Elaboración: IM Farmacias

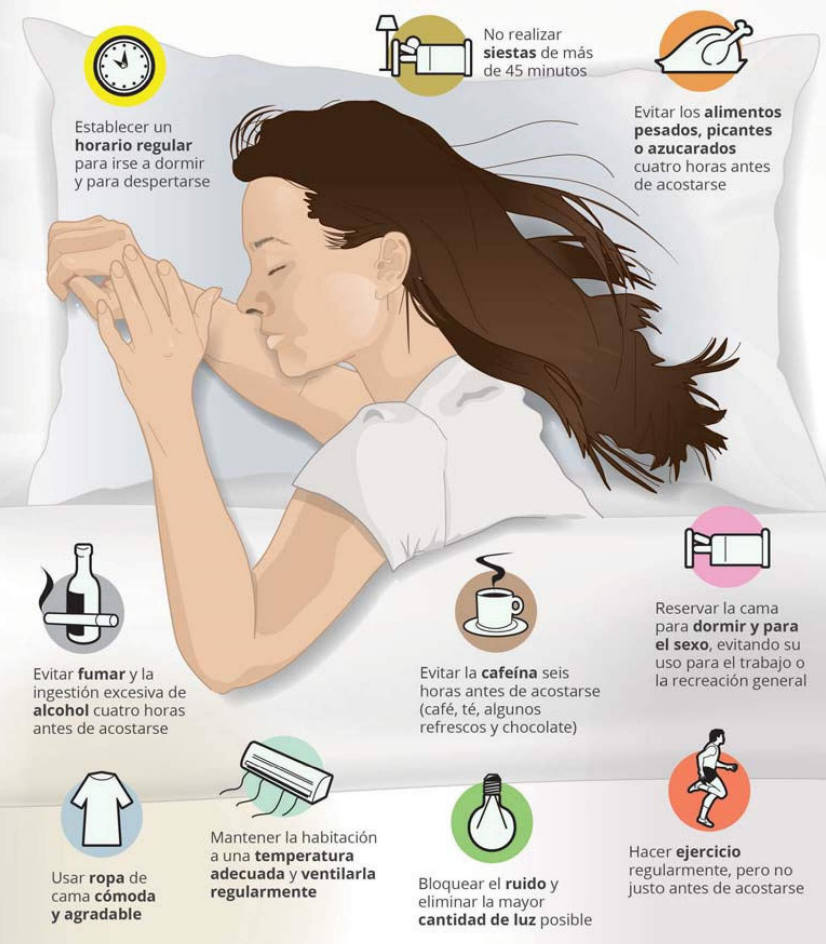
LA FARMACIA
 CONSTITUYE UN CENTRO
 ACCESIBLE Y UBICUO
 CAPAZ DE SUMINISTRAR
 UNA INFORMACIÓN
 RIGUROSA Y VERAZ




TRASTORNOS DEL SUEÑO




CLAVES PARA MEJORAR LA HIGIENE DEL SUEÑO







Establecer un **horario regular** para irse a dormir y para despertarse




No realizar **siestas** de más de 45 minutos




Evitar los **alimentos pesados, picantes o azucarados** cuatro horas antes de acostarse




Evitar **fumar** y la ingestión excesiva de **alcohol** cuatro horas antes de acostarse




Evitar la **cafeína** seis horas antes de acostarse (café, té, algunos refrescos y chocolate)




Reservar la cama para **dormir y para el sexo**, evitando su uso para el trabajo o la recreación general




Usar **ropa** de cama **cómoda y agradable**



Mantener la habitación a una **temperatura adecuada** y **ventilarla regularmente**



Bloquear el **ruido** y eliminar la mayor **cantidad de luz** posible



Hacer **ejercicio** regularmente, pero no justo antes de acostarse

Fuente: World Sleep Society/ Infografía: INFOGRÁFICA DISEÑO Y COMUNICACIÓN

Escanea este código QR para descargarte la infografía



la persistencia y cronificación del trastorno”, indica. Sus efectos a corto o medio plazo (6-10 semanas) son comparables superiores a los conseguidos con fármacos y persisten durante al menos tres años, siendo también eficaz en pacientes que están tomando hipnóticos e incluso puede ayudar a reducir la utilización de estos últimos.

También pueden ser útiles otras psicoterapias, como el control de estímulos (basado en fortalecer la relación cama/dormitorio con relajación y sueño), la restricción del sueño (limita el tiempo que el paciente pasa en la cama cada noche), los ejercicios de relajación o la terapia cognitiva de reestructuración de pensamientos erróneos en cuanto al sueño, que hacen que se incremente la ansiedad y preocupación.

Tratamientos farmacológicos personalizados para el insomnio y la narcolepsia

Pero estas terapias y los cambios en los estilos y hábitos de vida no son suficientemente eficaces en todos los pacientes ni en todos los tipos de insomnio, subraya la publicación, por lo que es común considerar la asociación de una segunda línea de tratamiento farmacológico (primera opción en los casos más graves), para lo cual se debe tener en cuenta tanto el tipo como la duración del trastorno y la influencia en la vida del sujeto. “No hay que olvidar que el tratamiento de las patologías concomitantes y del insomnio no es excluyente, sino complementario en algunos casos”, exponen.

Respecto a la farmacoterapia del insomnio, el uso de los llamados fármacos hipnóticos se fundamenta en los mecanismos fisiopatológicos subyacentes, de modo que pretenden modificar en uno u otro sentido el desequilibrio entre la inhibición de los sistemas mantenedores de la vigilia y los encargados de activar los sistemas generadores del sueño. A grandes rasgos, señala el Consejo, “la mayoría de los agentes farmacológicos ejercen un efecto potenciador del sistema inhibitorio gabaérgico (BZD, los fármacos Z, extractos de valeriana), si bien otras estrategias buscan interferir con la

LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO QUE TIENEN UNA MAYOR RELEVANCIA EN SALUD PÚBLICA SON EL INSOMNIO, LOS SÍNDROMES DE APNEAS, EL SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS Y LA NARCOLEPSIA

En cuanto al tratamiento, el principal objetivo es mejorar la calidad y la cantidad del sueño para contrarrestar el impacto sobre la vida diaria y la salud de la persona afectada, de modo que la primera línea del tratamiento y de la prevención del insomnio se fundamenta en medidas no farmacológicas, entre las que indudablemente destaca la educación sobre la higiene del sueño. En este terreno los farmacéuticos juegan un importante papel, como abordaremos más adelante.

Por otra parte, el informe del Consejo General de Colegios Farmacéuticos destaca la terapia cognitivo-conductual (TCC), la cual, respaldada por una amplia evidencia, es la técnica psicoterapéutica más empleada en el abordaje del insomnio; “busca modular los factores que provocan



1 Septiembre, 2023

TRASTORNOS DEL SUEÑO

regulación de los ciclos de sueño/vigilia (melatonina) o bien se aprovechan de la observación de la somnolencia inducida por algunos principios activos originariamente comercializados para otro fin (difenhidramina y doxilamina).

La selección individualizada de uno u otro medicamento estará condicionada por diversos factores, como la respuesta a tratamientos pasados, el objetivo del tratamiento, el perfil de eficacia y tolerabilidad de los fármacos, los síntomas que presenta el paciente o su comorbilidad.

El otro trastorno a destacar es la narcolepsia, una enfermedad neurológica rara, poco común pero crónica, que afecta la regulación del sueño y la vigilia, y cuyas dos características clínicas cardinales son la somnolencia diurna excesiva (EDS, por sus siglas en inglés) y la cataplejía (o catalepsia). Clasificado según la ICSD-3 como un trastorno central de hipersomnolencia, se considera la segunda causa mayoritaria de somnolencia diurna tras la apnea obstructiva del sueño y es, a menudo, extremadamente incapacitante, ejerciendo un impacto negativo en la calidad de vida de los pacientes afectados, al interferir con todos los aspectos de la vida, tanto en el entorno profesional/laboral como en entornos de ocio o relaciones sociales.

En la actualidad se reconocen dos formas clínicas de narcolepsia: un tipo 1 causado por la pérdida de neuronas hipotalámicas que producen las orexinas A y B, y un tipo 2 de origen desconocido. Se estima que la prevalencia de narcolepsia con cataplejía, similar entre hombres y mujeres, oscila entre el 0,02 y el 0,05% de la población (entre 25 y 50 casos por cada 100.000 habitantes, tanto a nivel global (está reconocida como enfermedad rara por parte de la OMS) como en Europa y en España, aunque probablemente sea más alta debido al infradiagnóstico.

Muchos pacientes, especialmente los afectados por la narcolepsia de tipo 1, requerirán un tratamiento a lo largo de toda su vida. Sin embargo, apunta la publicación del CGCOF, las estrategias actuales no son curativas, sino que se basan en el control y alivio de los sín-

tomas, específica y mayoritariamente orientadas al manejo de la somnolencia diurna excesiva, el síntoma más prevalente y problemático para los pacientes. Las medidas no farmacológicas (sobre todo, la realización de siestas programadas) pueden resultar útiles como complemento al tratamiento farmacológico, que clásicamente se ha basado en el empleo de fármacos estimulantes del sistema nervioso central (metilfenidato, anfetaminas) que aumentan la actividad monoaminérgica al actuar sobre receptores dopaminérgicos y noradrenérgicos, pero que pueden tener efectos secundarios graves, principalmente en los sistemas cardiovascular y nervioso (hipertensión, taquicardia, ansiedad, depresión, manía, tics motores, etc.) y riesgo de trastornos por abuso y pérdida de peso.

El rol del farmacéutico

Por lo que respecta a la labor del farmacéutico, el CGCOF hace hincapié en que todos los profesionales, desde sus diversos ámbitos de actuación y competencias, pueden contribuir *“de forma sustancial”* al adecuado asesoramiento y asistencia sanitaria a los pacientes con trastornos del sueño, especialmente en los afectados por insomnio, al ser enfermedades con un mayor o menor componente de cronicación y gran impacto en la vida diaria de los pacientes y, por tanto, son tratadas mayoritariamente en el ámbito ambulatorio, siendo en muchos casos necesario un tratamiento prologando o crónico. En ese contexto, y en mayor medida en el caso del insomnio (el trastorno del sueño que más frecuentemente refieren los pacientes en las farmacias), manifiestan los expertos, *“es la figura del farmacéutico comunitario la que cobra un especial interés, pues todos los medicamentos hipnóticos disponibles en España con esa indicación de tratamiento son de dispensación en farmacia comunitaria”*. Además, de las casi 200 presentaciones comerciales autorizadas, más de 50 corresponden a medicamentos no sujetos a prescripción médica, o de dispensación libre por el farmacéutico, como pueden ser muchos medicamentos tradicionales a base de plantas o aquellos con principios activos como difenhidramina o doxilamina.

Así pues, *“la farmacia constituye un centro accesible y ubicuo capaz de suministrar una información rigurosa y veraz, pieza clave para aumentar la visibilidad de los trastornos del sueño en la sociedad, y ofrecer un servicio sanitario de máximas garantías y con la debida confidencialidad”*, afirma el informe. Contribuye también a la detección precoz de agudizaciones del insomnio, y a la promoción de un uso racional de los medicamentos hipnóticos. Por otro lado, el papel del farmacéutico especialista a nivel hospitalario también tiene una indudable influencia en la consecución de los mejores resultados en salud de la farmacoterapia, orientada principalmente al tratamiento de pacientes que han sido ingresados por complicaciones de sus trastornos de sueño o comorbilidades asociadas con ellos. Resulta clave, añade, *“su participación en el equipo multidisciplinar encargado del abordaje, por ejemplo, de patologías como la narcolepsia, teniendo en consideración que fármacos como el oxibato sódico o el pitolisant son de dispensación casi exclusiva en el hospital”*.

Dado el alto impacto sociosanitario y económico que tienen los trastornos del sueño, con la integración efectiva del farmacéutico en los equipos multidisciplinarios y la necesaria coordinación con otros profesionales sanitarios de Atención Primaria y especializada (elaboración de protocolos y guías, unificación de criterios entre los diferentes profesionales, historia clínica compartida, etc.), se pueden identificar varias vías asistenciales enfocadas al abordaje y asesoramiento práctico a los pacientes o, en su caso, a los familiares.

La educación sanitaria orientada a la prevención, por un lado, puede conseguir o asegurar que el paciente se implique activamente en la resolución de su patología. Como complemento a este papel de educador sanitario, *“la detección por parte del farmacéutico de los casos de insomnio leve y/o autolimitados (situaciones de nerviosismo, estrés o por cambios en el ritmo de vida) en su interacción con el paciente puede permitir una resolución directa mediante el Servicio de Indicación, a través de la dispensación de medicamentos no sujetos a prescripción médica, sobre todo ante adultos jóvenes, junto con el resto de recomendaciones no farmacológicas para restaurar el ritmo normal de sueño-vigilia”*, apunta también. Y una vez establecido el diagnóstico de un trastorno del sueño, como profesional sanitario experto en el medicamento, el farmacéutico debe velar por el uso seguro y eficaz de los mismos, a fin de que los pacientes alcancen el máximo beneficio clínico. 📌

TOP 3 LABORATORIOS

Esteve
Procter&Gamble
Uriach Consumer Healthcare



1 Septiembre, 2023

NOVEDADES

A.VOGEL

Bioforce España A.Vogel presenta una nueva gama de sueño y relajación que cuenta con complementos alimenticios elaborados con ingredientes de origen natural como la pasiflora, la melisa, la valeriana y el lúpulo. Con Dormeasan Forte, Anti Stress Complex y Anti Stress Spray, el laboratorio farmacéutico Suizo especializado en fitoterapia desde 1923, amplía su portfolio y afianza su estrategia de crecimiento en el canal farmacia, apostando por una de las categorías de mayor demanda actualmente.



FAES FARMA

Vitanatur® Dormi-relax® es un complemento alimenticio con una exclusiva fórmula que combina un cannabinoide de origen natural^{**}, melatonina con cronoliberación y extracto de melisa, ingredientes que proporcionan un beneficio integral sobre el sueño* y la relajación*.

*La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1 mg de melatonina antes de irse a dormir. Vitanatur Dormi-relax proporciona 1,98 mg de melatonina con una primera fase de liberación rápida, seguida de una liberación sostenida que asegura el mantenimiento de melatonina durante toda la noche (7-8h). La melisa contribuye a mantener la relajación y un buen descanso. La niacina (vitamina B3), vitamina B6 y el magnesio, contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso. **El clavo de olor es una especie alimentaria que contiene un cannabinoide natural llamado beta-cariofileno.



NESIRA

Nesira Dulces sueños es un complemento alimenticio en formato gominola formulado con melatonina y vitamina B6 para ayudar a conciliar el sueño de forma rápida y natural. La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño, mientras que la vitamina B6 contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso. Gracias a un agradable aroma de arándanos, es un producto recomendado para niños a partir de tres años. No contiene gluten ni lactosa.



FARLINE

Farline Melatonina gummies es un complemento alimenticio que aporta 1 mg de melatonina, que contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño, y 1,4 mg de vitamina B6, que también contribuye a reducir el cansancio y la fatiga, así como extractos de manzanilla, melisa y pasiflora, plantas medicinales usadas desde siempre por sus efectos sobre el sueño y el descanso. Su formato en gummies, con agradable sabor a frutas, hace que su toma sea muy sencilla, agradable y cómoda.



ESTEVE

DormiNatur® Triple Acción es un complemento alimenticio específicamente formulado para favorecer el descanso mientras potencia los efectos renovadores del sueño. Su comprimido con tecnología T-I-T (Tablet In Tablet) permite una combinación de ingredientes que ofrece una triple acción: inducción al sueño, función cognitiva y renovación física.



HEEL

El complemento alimenticio con melatonina Sleepeel Noche contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. Además, contiene pasiflora, melisa y vitamina B6, que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. Sleepeel Noche se presenta en formato de 60 caramelos de goma con sabor frambuesa y arándano. Apto para niños mayores de tres años. Sin colorantes ni saborizantes artificiales. Sin lactosa, sin gluten y apto para veganos.



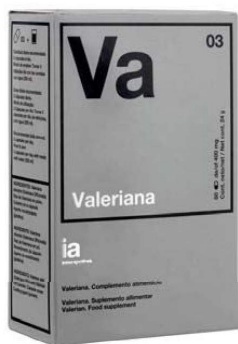


1 Septiembre, 2023

NOVEDADES

INTERAPOTHEK

Las cápsulas de valeriana de interapothek ayudan a mitigar situaciones de insomnio, nerviosismo, irritabilidad y dolores leves de intensidad. Se recomienda la ingesta de dos a tres cápsulas antes de las comidas con agua.



NORMON

Noctiben Gotas es un complemento alimenticio a base de melatonina que contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño. Indicado para personas a las que les cuesta quedarse dormidas sin motivo aparente o porque trabajan por turnos o sufren jet lag. También para aquellas que por motivos de edad (temprana o avanzada) producen menos melatonina. Apto para mayores de tres años, no provoca somnolencia a la hora de despertarse y solo es necesario tomarse cuatro gotas al día, 30 minutos antes de acostarse.



PHARMA NORD

Melatonite de Pharma Nord es un fármaco de venta libre que consiste en comprimidos recubiertos con película, blancos y redondos, cada uno de los cuales contiene 3 miligramos del principio activo melatonina. Indicado para el tratamiento del jet-lag en adultos. Fabricado bajo control farmacéutico danés.



JAMIESON VITAMINS

Novedoso complemento alimenticio a base de melatonina en spray que contiene 125 vaporizaciones. Disminuye el tiempo necesario para conciliar el sueño y contribuye al normal funcionamiento del metabolismo energético, de la función psicológica y del sistema inmunitario, a la vez que ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. Por su tamaño y fácil usabilidad, será el compañero ideal de viaje para tus clientes. Jamieson Vitamins es una marca distribuida en exclusiva en España por Areatar.



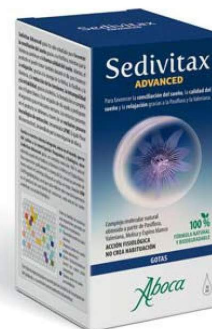
LABORATORIOS VIÑAS

MelatoZinc, a base de melatonina, es un producto que ayuda a mejorar la calidad del sueño y a reducir el tiempo para quedarse dormido. Su fórmula también incluye zinc, fundamental en la regulación del estado de ánimo, actúa como antioxidante y tiene efectos beneficiosos en los trastornos afectivos evitando interrupciones del sueño. Su presentación en formato gotas permite una administración por vía sublingual, alcanzando mayor biodisponibilidad y favoreciendo la velocidad de absorción.



ABOCA

Sedivitax Advanced gotas ha sido estudiado para favorecer la conciliación del sueño gracias a la pasiflora, mientras que la valeriana contribuye a la buena calidad del sueño. Se puede tomar durante el día para favorecer la relajación, gracias a la sinergia de la melisa, la pasiflora y la valeriana, y la reducción de las tensiones, la intranquilidad y la irritabilidad, gracias a la melisa. Su formulación incluye espino blanco. Los extractos se obtienen a través de un exclusivo proceso tecnológico de extracción desarrollado por la investigación de Aboca.





Más vale innovar...

Las cifras son aproximadas, pero concluyentes. Según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la demencia afecta a casi el 3% de los españoles, es decir, a más de 1,4 millones de personas en España. De estos casos, cerca del 60% son de Alzheimer, unas 800.000 personas lo padecen. Además, cada año, esta cifra aumenta en nuestro país en 40.000 nuevos casos y los números no harán más que aumentar, debido al progresivo envejecimiento poblacional y el incremento de la esperanza de vida.

Anualmente, cada 21 de septiembre se celebra el Día Mundial del Alzheimer, una efeméride que instauró hace casi 30 años la Organización Mundial de la Salud (OMS), junto con la federación mundial Alzheimer's Disease International (ADI). En España, la campaña corre a cargo de la Confederación Española de Alzheimer (Ceafa), que en esta ocasión ha puesto el foco en un concepto esencial: la innovación.

Cualquiera podría pensar que, cuando hablamos de innovación en torno al Alzheimer, nos referimos solo al campo de la investigación y a los nuevos paradigmas y descubrimientos que puedan surgir en el futuro. Sin embargo, la innovación también se puede asociar a las terapias no farmacológicas para retrasar la enfermedad, insistiendo en la importancia de mejorar las técnicas de estimulación cognitiva o sensorial, el propio ejercicio físico o actividades como la musicoterapia, la arteterapia o el contacto con animales.

Por supuesto, y como es obvio, la innovación es indispensable en los trabajos de investigación. Precisamente, en este campo, España está haciendo una gran labor. Ahí está, por ejemplo, el reciente informe de la empresa Research Mark Analytics –e impulsado por la Fundación Pasqual Maragall–, que sitúa a nuestro país en la sexta posición mundial de investigación sobre Alzheimer, y tercera potencia europea.

No obstante, la innovación también puede ayudar a conseguir una mayor concienciación social, ya que el Alzheimer, pese a su gran incidencia, es una enfermedad todavía desconocida para muchos, y cuya ignorancia hace más difícil su detección e, incluso, sus correctos cuidados.

Es por ello que, cuando Ceafa escoge el término innovación, entre sus 12 ámbitos identificados señala la implicación de las Administraciones, la formación o la relación con los medios de comunicación, todos ellos espacios para conseguir una mayor visibilidad del Alzheimer y, por consiguiente, mejores herramientas para luchar contra él.

El envejecimiento no es el único factor de riesgo que puede ocasionar Alzheimer, como muchos creen. Por eso, entender que existen otros condicionantes que aumentan las posibilidades de contraerlo –como la diabetes, la obesidad, la inactividad física y mental, el aislamiento social, así como el tabaquismo o la depresión–,

nos ayuda a prevenirlo o, al menos, retrasarlo y ralentizar su proceso degenerativo.

“Nunca es demasiado temprano, ni demasiado tarde”, que dirían desde ADI, lema con el que resumen la campaña internacional de este año contra la enfermedad. Una frase que, de nuevo, incide en el papel primordial de identificar los factores de riesgo y adoptar medidas proactivas. De hecho, conociendo las cifras mundiales de Alzheimer –casi 50 millones de personas lo sufren y se espera que se triplique en 2050–, la prevención parece, de momento, la mejor medida para frenarlo.

En definitiva, cuando hablamos sobre innovación en el Alzheimer, de lo que hablamos, en realidad, es de los cambios que consiguen alterar la situación, de aquellas novedades que nos preparan mejor para combatirlo.

El acervo popular dice que “más vale prevenir que curar”, que lo sensato es tomar precauciones, que ser precavido es alejar el problema, que prevenir es innovar.



1 Septiembre, 2023

GADGET SALUD

...zzzzz Dulces su

CON ESTOS GADGETS Y WEARABLES, DORMIRÁS MEJOR

Dormirte más rápido y descansar de verdad, a la vez que controlas la calidad y el tiempo de sueño, es posible gracias a esta selección de curiosos productos.

WITHINGS SLEEP ANALYZER CONTROL EXHAUSTIVO DEL SUEÑO

Este gadget se coloca bajo el colchón y controla los ciclos y la calidad del sueño, detecta los ronquidos y promete avisar si hay apnea del sueño. Los datos se almacenan en la aplicación Health Mate, que elabora estadísticas e informes para que puedas estar al tanto de todo y, por ejemplo, compartirlas con tu médico.

www.withings.com

130 euros

XIAOMI MUE4093GL LO QUE DICTE EL SOL

44 euros

La luz de esta lámpara LED es suave, es posible controlarla desde la aplicación del teléfono móvil y puede acompañarte al dormir. Pretende imitar al Sol de la mañana, despertándote y dejando que el ritmo del cuerpo se mantenga al mismo que el de la Naturaleza.

www.mi.com

RENPHO EYERIS MASAJEADOR DE OJOS

Alivia la tensión ocular y mejora el sueño con calor, compresión de aire y un masaje vibratorio. Se usa durante 15 minutos antes de acostarse todas las noches. Eso sí, no se recomienda si te has sometido a una operación ocular o padeces determinadas patologías oculares.

renpho.com

69 euros

PHILIPS WAKE-UP LIGHT DESPERTADOR DE LUZ NATURAL

Los ejercicios de respiración guiada por la luz y la simulación del atardecer ayudan a relajarse y preparar el cuerpo antes de dormir. Puedes elegir el sonido o la música con los que quieres despertarte; todo lo manejas con la pantalla táctil que incorpora.

www.philips.es

219 euros

DODOW METRÓNOMO LUMINOSO

Propone un ejercicio que dura entre 8 y 20 minutos, y ayuda a relajarse para quedarse dormido; después, se apaga solo. Además, se ilumina en color azul, un tono con propiedades relajantes, y su intensidad lumínica es tan baja que no evita la secreción de melatonina.

www.mydodow.com

49 euros



1 Septiembre, 2023

eños



MORPHÉE BOX DE MEDITACIÓN

Es un aparato que ayuda a dormirse rápida y fácilmente, con 210 audios de sesiones de meditación guiadas que logran una relajación profunda. Está desconectado y funciona sin teléfono, WiFi o pantalla, lo que evita que la luz azul perturbe la calidad del sueño. es.morphee.co

99 euros

THERABODY SMARTGOGGLES VIBRACIÓN, MASAJE Y CALOR

Mascarilla de ojos con sensor biométrico capaz de aplicar, según sus lecturas, tratamientos personalizados para que tu cuerpo alcance un estado más relajado, a menor ritmo cardíaco y te facilite el sueño profundo. También útil para dolores de cabeza y fatiga ocular. www.therabody.com



199 euros

ALMOHADAS



KANGURU GOODNIGHT: altavoz incluido

Te permite escuchar música y cualquier otra pista de audio gracias a un altavoz muy pequeño y delgado que apenas es perceptible al tacto. La música solo la escuchará quien se apoye en ella. www.amazon.es

28 euros

GOODS+GADGETS:

para dormir boca arriba

Almohada ortopédica para dormir sobre la espalda que se vuelve más flexible cuando se calienta, de modo que se hunde gradualmente sin notarlo, para una máxima relajación. Si te giras, los laterales se elevan para optimizar el apoyo. www.amazon.es



29 euros

SHENGXI STACK:

temperatura adecuada toda la noche

Esta almohada termorreguladora híbrida puede mejorar tu vida. Sobre todo, si te despiertas por la mañana con el cuello rígido y el hombro dolorido. Combina tecnológicamente partículas de espuma -memoria biológica- con plumón vegano. www.shengxi.io



197 euros



ADA ESPECIAL PARA BEBÉS

ADA recurre a la inteligencia artificial para conocer con exhaustividad los patrones y la calidad del sueño del bebé. Emite alertas por llanto o ruido en el móvil, donde, a través de su app dedicada, se accede a toda la información. Emite Bluetooth de baja potencia. [Consultar precio. www.adababymonitor.com](http://www.adababymonitor.com)

No dormir bien es muy habitual

Según la Sociedad Española de Neurología, en España, más de 4 millones de personas padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave, y más de 12 millones se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Otros informes aseguran que los problemas del sueño amenazan la salud del 45% de la población mundial.

BHEEMUP INCLINA EL COLCHÓN

Se monta en solo 15 minutos y con él podrás elegir el grado de inclinación de tu colchón. Sus sensores rastrean tu postura al dormir y otras variables con el fin de que duermas mejor. www.bheemup.com



299 euros

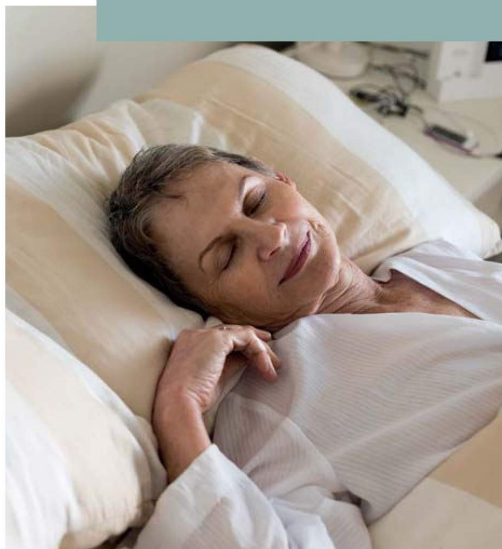


1 Septiembre, 2023

TRASTORNOS DEL SUEÑO

Una sustancia natural que puede mejorar tu sueño

SORPRENDENTEMENTE, EN ESPAÑA MUCHAS PERSONAS SUFREN TRASTORNOS DEL SUEÑO, LO QUE EXPLICA EL GRAN CONSUMO DE SOMNÍFEROS. PERO, ¿ES LA MELATONINA, LA HORMONA NATURAL DEL SUEÑO, UNA SOLUCIÓN MÁS VIABLE?



asocia con varios efectos secundarios, pero ¿cuál es la alternativa? Un número cada vez mayor de personas con falta de sueño están recurriendo a la melatonina, que se considera una opción segura, natural y bien documentada. De hecho, según el estudio¹ 'Melatonina en los trastornos del sueño', la melatonina respalda diferentes mecanismos del cuerpo que son relevantes para la gestión del sueño. El estudio menciona que existe evidencia científica que avala la eficacia de la melatonina tanto en el insomnio primario como en el insomnio asociado a trastornos neurológicos, particularmente en personas a partir de 55 años. El estudio también menciona que tiene un excelente perfil de seguridad, algo que definitivamente vale la pena tener en cuenta.

Controla nuestro ritmo circadiano

La melatonina es secretada por la glándula pineal, una pequeña glándula en el centro del cerebro que se activa mediante receptores especiales sensibles a la luz en nuestros ojos. Cuando oscurece afuera, la glándula pineal aumenta la liberación de melatonina, que es lo que nos produce somnolencia. Por la mañana, cuando vuelve a amanecer, la síntesis de melatonina de la glándula se detiene. Este mecanismo es el que regula nuestro ciclo natural de sueño-vigilia de 24 horas, también conocido como ritmo circadiano.

También útil para trabajadores del turno de noche

A medida que envejecemos, la secreción de melatonina se reduce. Pero otros factores también pueden interferir con la síntesis de melatonina, como trabajar de noche. En estos casos, las personas que trabajan en turnos nocturnos se exponen a la luz artificial durante la noche, donde idealmente deberían estar durmiendo. Y debido a que esta exposición a la luz altera su producción natural de melatonina, interfiere en el patrón de sueño.

Incluso bueno para el desfase horario

Según los estudios, tomar un complemento de melatonina puede corregir el problema. Sin embargo, a diferencia de los medicamentos recetados, la melatonina por sí sola no te dejará inconsciente. Simplemente le dice a tu cuerpo que es de noche para que puedas relajarte y conciliar el sueño más fácilmente. Además de ayudar a las personas con problemas de sueño que siguen un ritmo normal de 24 horas, la melatonina también ha demostrado ser útil para aliviar el desfase horario. 🍀

Según el Grupo de Estudio de los Trastornos del Sueño y la Vigilia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de cuatro millones de personas en España padecen algún trastorno del sueño crónico y grave, y entre el 20 y el 48% de la población adulta tiene dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormido durante la noche. Además, un estudio realizado en 2020 encontró que casi tres de cada 10 mujeres españolas de 65 años o más toman ansiolíticos, tranquilizantes o somníferos.

Seguro y bien tolerado

El uso prolongado de medicamentos sintéticos para dormir, como las benzodiazepinas, se

¹'Melatonin in sleep disorders' Neurología, Vol.37. Issue 7. Pages 513-614 (September 2022)

El farmacéutico, un agente fundamental para luchar contra la epidemia de los trastornos del sueño

LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA (SEN) ESTIMA QUE LAS DISOMNIAS AFECTAN A ALREDEDOR DEL 10% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA, ES DECIR, CUATRO MILLONES DE PERSONAS. UNA SITUACIÓN PREOCUPANTE QUE PUEDE SER ABORDADA DESDE LA FARMACIA.



Las patologías relacionadas con el sueño no solo suponen un infierno para las personas que las sufren, sino que influyen en toda la sociedad. Aspectos como la productividad laboral, la seguridad vial o las relaciones sociales, entre muchos otros, se relacionan estrechamente con estos trastornos crónicos del sueño, cuya relevancia epidemiológica es cuanto menos impactante. En relación a las disomnias (es decir, cualquier perturbación de la cantidad, la calidad o la temporalidad del sueño), la Sociedad Española de Neurología calcula que afectan al 10% de la población de España (al menos cuatro millones de personas). En este sentido, entre un 20% y un 48% de los adultos tiene problemas para iniciar o mantener el sueño. Otros organismos internacionales señalan que estas patologías amenazan la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial. Habida cuenta de la importancia de una buena higiene del sueño, el Consejo General de Colegios Farmacéuticos (CGCOF) publicó un Punto Farmacológico dedicado al tema, bajo el título 'Trastornos del sueño: abordaje farmacoterapéutico', donde detalla cómo puede contribuir la farmacia a atajar esta pandemia del siglo XXI. En el documento, el CGCOF alerta, en línea con las advertencias de la Organización Mundial de la Salud, que no dormir lo necesario "constituye ya una epidemia mundial", y se ha relacionado como factor de riesgo del desarrollo de determinados trastornos neurológicos (como ictus, párkinson o alzhéimer) u otras enfermedades (diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.)

Y si bien su prevalencia e impacto socio-sanitario han adquirido una mayor trascendencia en el mundo occidental como una de las consecuencias derivadas de la pandemia de la Covid-19, sigue siendo fundamental incidir en la importancia de la prevención. Así, el informe de los farmacéuticos alerta de que se trata de un problema muchas veces subestimado.

**LA FARMACIA
CONSTITUYE UN CENTRO
ACCESIBLE Y UBICUO
CAPAZ DE SUMINISTRAR
UNA INFORMACIÓN
RIGUROSA Y VERAZ**

Una amplia tipología de trastornos con algunos síntomas comunes

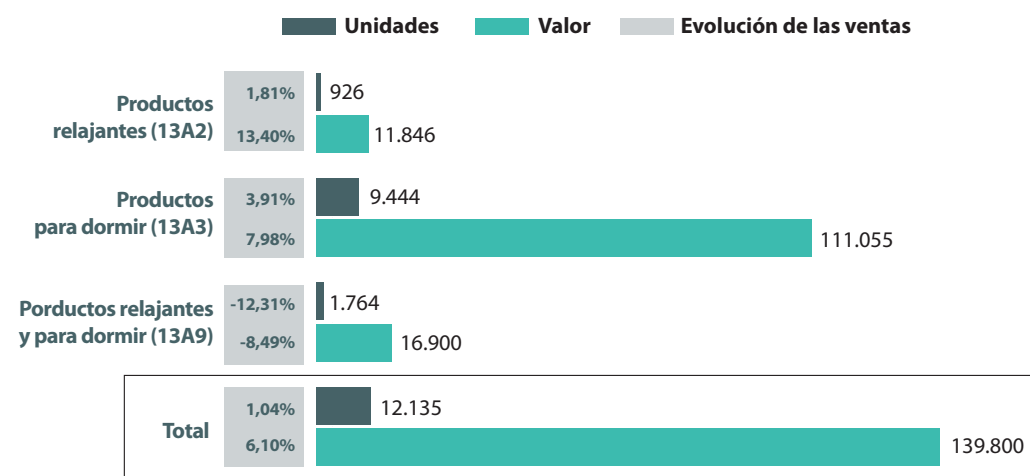
Para empezar, cabe señalar que se han descrito más de 100 tipos de trastornos del sueño diferentes, de origen muy variado, que en ocasiones aparecen como efecto o consecuencia de ciertas enfermedades y pueden constituir factores de riesgo para la aparición de otras patologías. Clásicamente, de forma general se ha diferenciado entre disomnias, las patologías que con mayor frecuencia afectan al sueño y se definen como cualquier perturbación de la cantidad, la calidad o la temporalidad del sueño, y parasomnias, que son trastornos menos frecuentes de la conducta durante el sueño asociados con episodios breves o parciales de despertar, sin que se produzca una interrupción importante del sueño ni una alteración del nivel de vigilia diurnos. Las parasomnias suelen implicar movimientos anormales y antinaturales, comportamientos, emociones, percepciones y ensoñaciones durante las fases del sueño, o durante la privación del mismo.

Como enfermedad de la esfera psiquiátrica que es, los trastornos del sueño se pueden clasificar siguiendo los postulados de los criterios diagnósticos del 'Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders' (DSM-V) de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) o la clasificación CIE-10 de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Pero de forma general, las personas que los sufren presentan mal descanso, insatisfacción en la calidad del sueño, el horario y la cantidad. Algunas de las manifestaciones comunes de estos trastornos son: imposibilidad para conciliar el sueño o despertar temprano, agotamiento y bajo rendimiento físico, disminución de la libido, incapacidad para concentrarse, somnolencia diurna, etc.

De todos ellos, destaca el CGCOF, los que tienen una mayor relevancia en salud pública (por su prevalencia y su impacto clínico) son el insomnio, los síndromes de apneas, el síndrome de piernas inquietas y la narcolepsia. Por el potencial que la farmacoterapia juega en el control de la patología, el informe se centra en el insomnio y la narcolepsia.

El insomnio se define, según la ICSD-3, "como una dificultad persistente en el inicio del sueño, su duración, consolidación o calidad, que ocurre a pesar de la existencia de adecuadas circunstancias y oportunidad para el mismo, acompañándose de un nivel significativo de malestar o deterioro de varias áreas de la vida del individuo". En otras palabras, en el insomnio es habitual la incapacidad para conciliar el sueño, el aumento del número de despertares nocturnos o la disminución del tiempo de sueño con despertares demasiado tempranos, e implica una sensación subjetiva negativa respecto a la duración o la calidad del mismo. En España, se estima que el 21% de las personas mayores de 15 años tienen insomnio, siendo más frecuente en las mujeres que en los varones (24% vs.18%).

MERCADO PRODUCTOS PARA FAVORECER LA RELAJACIÓN Y EL SUEÑO (13AG) VENTAS EN MILES (MAT 07/2023)



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Julio 2023. Mercado: productos para favorecer la relajación y el sueño (13A). Medidas: unidades y valores en € PVP (Precio Venta Público) Periodo consultado: MAT 07/2023. Incluye de agosto del 2022 a julio del 2023 Elaboración: IM Farmacias

IM FARMACIAS **CLAVES PARA MEJORAR LA HIGIENE DEL SUEÑO**

- Establecer un **horario regular** para irse a dormir y para despertarse
- No realizar **siestas** de más de 45 minutos
- Evitar los **alimentos pesados, picantes o azucarados** cuatro horas antes de acostarse
- Evitar **fumar** y la ingestión excesiva de **alcohol** cuatro horas antes de acostarse
- Evitar la **cafeína** seis horas antes de acostarse (café, té, algunos refrescos y chocolate)
- Reservar la cama para **dormir y para el sexo**, evitando su uso para el trabajo o la recreación general
- Usar **ropa** de cama **cómoda y agradable**
- Mantener la habitación a una **temperatura adecuada** y **ventilarla regularmente**
- Bloquear el **ruido** y eliminar la mayor **cantidad de luz** posible
- Hacer **ejercicio** regularmente, pero no justo antes de acostarse

Fuente: World Sleep Society/ Infografía: INFOGRÁFICA DISEÑO Y COMUNICACIÓN

Escanea este código QR para descargarte la infografía



la persistencia y cronificación del trastorno”, indica. Sus efectos a corto o medio plazo (6-10 semanas) son comparables superiores a los conseguidos con fármacos y persisten durante al menos tres años, siendo también eficaz en pacientes que están tomando hipnóticos e incluso puede ayudar a reducir la utilización de estos últimos.

También pueden ser útiles otras psicoterapias, como el control de estímulos (basado en fortalecer la relación cama/dormitorio con relajación y sueño), la restricción del sueño (limita el tiempo que el paciente pasa en la cama cada noche), los ejercicios de relajación o la terapia cognitiva de reestructuración de pensamientos erróneos en cuanto al sueño, que hacen que se incremente la ansiedad y preocupación.

Tratamientos farmacológicos personalizados para el insomnio y la narcolepsia

Pero estas terapias y los cambios en los estilos y hábitos de vida no son suficientemente eficaces en todos los pacientes ni en todos los tipos de insomnio, subraya la publicación, por lo que es común considerar la asociación de una segunda línea de tratamiento farmacológico (primera opción en los casos más graves), para lo cual se debe tener en cuenta tanto el tipo como la duración del trastorno y la influencia en la vida del sujeto. “No hay que olvidar que el tratamiento de las patologías concomitantes y del insomnio no es excluyente, sino complementario en algunos casos”, exponen.

Respecto a la farmacoterapia del insomnio, el uso de los llamados fármacos hipnóticos se fundamenta en los mecanismos fisiopatológicos subyacentes, de modo que pretenden modificar en uno u otro sentido el desequilibrio entre la inhibición de los sistemas mantenedores de la vigilia y los encargados de activar los sistemas generadores del sueño. A grandes rasgos, señala el Consejo, “la mayoría de los agentes farmacológicos ejercen un efecto potenciador del sistema inhibitorio gabaérgico (BZD, los fármacos Z, extractos de valeriana), si bien otras estrategias buscan interferir con la

LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO QUE TIENEN UNA MAYOR RELEVANCIA EN SALUD PÚBLICA SON EL INSOMNIO, LOS SÍNDROMES DE APNEAS, EL SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS Y LA NARCOLEPSIA

En cuanto al tratamiento, el principal objetivo es mejorar la calidad y la cantidad del sueño para contrarrestar el impacto sobre la vida diaria y la salud de la persona afectada, de modo que la primera línea del tratamiento y de la prevención del insomnio se fundamenta en medidas no farmacológicas, entre las que indudablemente destaca la educación sobre la higiene del sueño. En este terreno los farmacéuticos juegan un importante papel, como abordaremos más adelante.

Por otra parte, el informe del Consejo General de Colegios Farmacéuticos destaca la terapia cognitivo-conductual (TCC), la cual, respaldada por una amplia evidencia, es la técnica psicoterapéutica más empleada en el abordaje del insomnio; “busca modular los factores que provocan

regulación de los ciclos de sueño/vigilia (melatonina) o bien se aprovechan de la observación de la somnolencia inducida por algunos principios activos originariamente comercializados para otro fin (difenhidramina y doxilamina)”.
 La selección individualizada de uno u otro medicamento estará condicionada por diversos factores, como la respuesta a tratamientos pasados, el objetivo del tratamiento, el perfil de eficacia y tolerabilidad de los fármacos, los síntomas que presenta el paciente o su comorbilidad.

El otro trastorno a destacar es la narcolepsia, una enfermedad neurológica rara, poco común pero crónica, que afecta la regulación del sueño y la vigilia, y cuyas dos características clínicas cardinales son la somnolencia diurna excesiva (EDS, por sus siglas en inglés) y la cataplejía (o catalepsia). Clasificado según la ICSD-3 como un trastorno central de hipersomnolencia, se considera la segunda causa mayoritaria de somnolencia diurna tras la apnea obstructiva del sueño y es, a menudo, extremadamente incapacitante, ejerciendo un impacto negativo en la calidad de vida de los pacientes afectados, al interferir con todos los aspectos de la vida, tanto en el entorno profesional/laboral como en entornos de ocio o relaciones sociales.

En la actualidad se reconocen dos formas clínicas de narcolepsia: un tipo 1 causado por la pérdida de neuronas hipotalámicas que producen las orexinas A y B, y un tipo 2 de origen desconocido. Se estima que la prevalencia de narcolepsia con cataplejía, similar entre hombres y mujeres, oscila entre el 0,02 y el 0,05% de la población (entre 25 y 50 casos por cada 100.000 habitantes, tanto a nivel global (está reconocida como enfermedad rara por parte de la OMS) como en Europa y en España, aunque probablemente sea más alta debido al infradiagnóstico.

Muchos pacientes, especialmente los afectados por la narcolepsia de tipo 1, requerirán un tratamiento a lo largo de toda su vida. Sin embargo, apunta la publicación del CGCOF, las estrategias actuales no son curativas, sino que se basan en el control y alivio de los sín-

tomos, específica y mayoritariamente orientadas al manejo de la somnolencia diurna excesiva, el síntoma más prevalente y problemático para los pacientes. Las medidas no farmacológicas (sobre todo, la realización de siestas programadas) pueden resultar útiles como complemento al tratamiento farmacológico, que clásicamente se ha basado en el empleo de fármacos estimulantes del sistema nervioso central (metilfenidato, anfetaminas) que aumentan la actividad monoaminérgica al actuar sobre receptores dopaminérgicos y noradrenérgicos, pero que pueden tener efectos secundarios graves, principalmente en los sistemas cardiovascular y nervioso (hipertensión, taquicardia, ansiedad, depresión, manía, tics motores, etc.) y riesgo de trastornos por abuso y pérdida de peso.

El rol del farmacéutico

Por lo que respecta a la labor del farmacéutico, el CGCOF hace hincapié en que todos los profesionales, desde sus diversos ámbitos de actuación y competencias, pueden contribuir “de forma sustancial” al adecuado asesoramiento y asistencia sanitaria a los pacientes con trastornos del sueño, especialmente en los afectados por insomnio, al ser enfermedades con un mayor o menor componente de cronicación y gran impacto en la vida diaria de los pacientes y, por tanto, son tratadas mayoritariamente en el ámbito ambulatorio, siendo en muchos casos necesario un tratamiento prologando o crónico. En ese contexto, y en mayor medida en el caso del insomnio (el trastorno del sueño que más frecuentemente refieren los pacientes en las farmacias), manifiestan los expertos, “es la figura del farmacéutico comunitario la que cobra un especial interés, pues todos los medicamentos hipnóticos disponibles en España con esa indicación de tratamiento son de dispensación en farmacia comunitaria”. Además, de las casi 200 presentaciones comerciales autorizadas, más de 50 corresponden a medicamentos no sujetos a prescripción médica, o de dispensación libre por el farmacéutico, como pueden ser muchos medicamentos tradicionales a base de plantas o aquellos con principios activos como difenhidramina o doxilamina.

Así pues, “la farmacia constituye un centro accesible y ubicuo capaz de suministrar una información rigurosa y veraz, pieza clave para aumentar la visibilidad de los trastornos del sueño en la sociedad, y ofrecer un servicio sanitario de máximas garantías y con la debida confidencialidad”, afirma el informe. Contribuye también a la detección precoz de agudizaciones del insomnio, y a la promoción de un uso racional de los medicamentos hipnóticos. Por otro lado, el papel del farmacéutico especialista a nivel hospitalario también tiene una indudable influencia en la consecución de los mejores resultados en salud de la farmacoterapia, orientada principalmente al tratamiento de pacientes que han sido ingresados por complicaciones de sus trastornos de sueño o comorbilidades asociadas con ellos. Resulta clave, añade, “su participación en el equipo multidisciplinar encargado del abordaje, por ejemplo, de patologías como la narcolepsia, teniendo en consideración que fármacos como el oxibato sódico o el pitolisant son de dispensación casi exclusiva en el hospital”.

Dado el alto impacto sociosanitario y económico que tienen los trastornos del sueño, con la integración efectiva del farmacéutico en los equipos multidisciplinarios y la necesaria coordinación con otros profesionales sanitarios de Atención Primaria y especializada (elaboración de protocolos y guías, unificación de criterios entre los diferentes profesionales, historia clínica compartida, etc.), se pueden identificar varias vías asistenciales enfocadas al abordaje y asesoramiento práctico a los pacientes o, en su caso, a los familiares.

La educación sanitaria orientada a la prevención, por un lado, puede conseguir o asegurar que el paciente se implique activamente en la resolución de su patología. Como complemento a este papel de educador sanitario, “la detección por parte del farmacéutico de los casos de insomnio leve y/o autolimitados (situaciones de nerviosismo, estrés o por cambios en el ritmo de vida) en su interacción con el paciente puede permitir una resolución directa mediante el Servicio de Indicación, a través de la dispensación de medicamentos no sujetos a prescripción médica, sobre todo ante adultos jóvenes, junto con el resto de recomendaciones no farmacológicas para restaurar el ritmo normal de sueño-vigilia”, apunta también. Y una vez establecido el diagnóstico de un trastorno del sueño, como profesional sanitario experto en el medicamento, el farmacéutico debe velar por el uso seguro y eficaz de los mismos, a fin de que los pacientes alcancen el máximo beneficio clínico. +

TOP 3 LABORATORIOS

Esteve
Procter&Gamble
Uriach Consumer Healthcare



3 Septiembre, 2023

12 | SOCIEDAD

LAS TRES SIESTAS DE SUSANA PARA COMBATIR LA NARCOLEPSIA

Desconocida. Unos 25.000 españoles sufren la alteración neurológica, pero tan solo el 15% tiene un diagnóstico y recibe un tratamiento para llevar una vida normal

Por *Agostina Lo Presti*. Fotografías de *Sergio Enriquez*

La vida de Susana, a sus 49 años, se apaga tres veces al día. Las desconexiones se deben a siestas que religiosamente debe cumplir para combatir su trastorno del sueño, sin olvidar el cóctel de pastillas cubiertas por la Seguridad Social para tratar de controlar los síntomas.

Como Blancanieves, que no logró recibir a los siete enanitos despierta, para Susana es un sacrificio cada vez que tiene que acudir a una reunión o una comida y no puede cumplir con las siestas necesarias. Por eso quienes la conocen saben que sus ausencias a eventos sociales están justificadas. Aunque no todo es comprensión y color de rosas. Recuerda con amargura los primeros meses de su vida tras el diagnóstico. «Lo pasé bastante mal, padecí pérdidas de amistades porque no me entendían», cuenta.

A los 20 años descubrió que la risa puede convertir su cuerpo «en un flan» y que encontrarse a una amiga por la calle implica una actividad de alto riesgo. Estos ataques son episodios donde los pacientes pierden bruscamente el tono muscular debido a emociones «principalmente agradables», explica Antonio Herranz Bárcenas, neurólogo del Hospital Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

En concreto el diagnóstico que cambió la vida de Susana por completo es el siguiente: narcolepsia con cataplejía. Un trastorno del sueño clasificado dentro de los trastornos de vigilia-sueño crónicos que en España afecta a alrededor de 25.000 personas, según las últimas cifras publicadas por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Si bien las causas de la narcolepsia no están bien definidas, Herranz explica que los episodios de cataplejía «se producen debido a la falta de un neuropéptido llamado hipocretina que actúa como promotora de la vigilia e inhibidora de la fase REM en el cerebro». Y añade que «se cree que es debido al daño en las neuronas hipocretinérgicas del hipotálamo que se encargan de producir hipocretina. Al no existir esa sustancia o estar presente en un nivel menor, los pacientes entran inesperadamente en la fase de sueño profundo presentando la atonía muscular característica de esta fase».

Los 30 años que Susana lleva conviviendo con esta enfermedad la han entrenado para reconocer e identificar exactamente el momento previo a sufrir un episodio de cataplejía y tratar de controlar sus efectos. «Comienzo a notar la pérdida del tono muscular en el cuello, la barbilla, me empieza a temblar la boca y





3 Septiembre, 2023

13

Estigma. Se asume como una enfermedad la falta de sueño nocturno, insomnio, en cambio, cuesta asociar la existencia de una patología en aquellas personas que necesitan 'dormir mucho'

Diagnóstico tardío. Dado que la enfermedad tarda años en mostrarse completa, los enfermos viven mucho tiempo sin tratamiento. "Me caí con mi hijo en brazos. Eso me preocupó y me llevó al médico"

Tipología. Los médicos establecen dos grados de narcolepsia. Y a su vez este trastorno del sueño puede ir acompañado o no de cataplejía, que "es la pérdida de tono muscular durante unos minutos"

Prevención. Las emociones fuertes, en ocasiones, momentos de sorpresa y risa provocan los episodios de cataplejía. "Las sufro a diario. A veces intento controlarlas. Respiro hondo y trato de relajarme"

siento cómo se me aflojan las piernas», describe. «A diario tengo cataplejas, algunas puedo controlarlas, respiro hondo y trato de relajarme, y hay otras que no las controlo y me caigo», agrega. Durante esos momentos intenta buscar una pared para apoyarse, «así me deslizo al piso si estoy con alguien que no sabe lo que me pasa, porque mi entorno ya sabe cómo actuar y ayudarme», dice la paciente.

Aunque lo de agradable es según a quien se le pregunte, ya que los pacientes a raíz de estas emociones viven momento que están lejos de ser placenteros. De hecho describe su primer episodio como «muy angustioso». «En la cataplejía no pierdes el conocimiento. Pierdes el tono muscular, entonces yo estaba oyendo todo lo que mi familia decía; escuchaba cómo trataban de reanimarme y me levantaban las piernas porque pensaban que me había desmayado», relata Susana.

Estos ataques afectan principalmente a los músculos de la cara y el cuello, aunque también puede afectar a las extremidades o a toda la musculatura, lo que implica que la persona caiga al suelo, según detalla María Rosa Peraíta-Adrados, cofundadora de la Asociación Ibérica de Patología de Sueño, ahora llamada Sociedad Española de Sueño. «Los episodios tienen una duración entre algunos segundos y no más de dos minutos y en ningún momento se pierde la conciencia», destaca.

Sin embargo, perder el tono muscular ante un ataque de risa, por ejemplo, no es el único síntoma de la narcolepsia con cataplejía. La principal señal de esta patología es la somnolencia diurna. Esto quiere decir que los pacientes se quedan dormidos en cualquier lugar y circunstancia sin poder controlarlo. A la narcolepsia no le bastaba con derretir por algunos segundos los músculos de los pacientes que también los convierte en *La Bella Durmiente*.

Peraíta explica que esta enfermedad se clasifica en narcolepsia del tipo 1 y del tipo 2. La primera es la que sufre Susana que además de la somnolencia diurna presenta ataques de cataplejía y la segunda se caracteriza por los accesos incontrolables de sueño y no presenta episodios de cataplejas. Además, destaca que los accesos irresistibles de sueño es el primer síntoma que suele aparecer y el que más preocupa a los enfermos.

Lamentablemente Susana estuvo lejos de ser señalada como la princesa de Disney durante su infancia. «Me dormía en el colegio, me dormía viendo una película o al igual que si tenía que leer un libro o estudiar, no podía controlarlo. Mi familia me decía que era vaga y que era dormilona», recuerda.

La profesional reconoce que es muy común que la narcolepsia se diagnostique tarde. Los enfermos

consultan años después de la aparición de la somnolencia diurna, porque los síntomas aparecen habitualmente de forma escalonada, lo que termina por complicar el diagnóstico.

A otra paciente, Pilar, le costó más de diez años encontrar su diagnóstico y reconoce que comenzó a preocuparse cuando sufrió un episodio con su bebé en brazos. «Me caí por las escaleras de mi casa con mi hijo pequeño en brazos; en ese momento comencé a preocuparme y acudir a los médicos», recuerda.

El viaje de Pilar comienza en 1980 cuando recuerda empezar a sentir mucho cansancio y quedarse dormida en cualquier lugar y en cualquier circunstancia. Su primer diagnóstico lo obtuvo en 1994: hipersomnia idiopática concluyeron los expertos. «Por entonces los médicos sabían muy poco sobre esta enfermedad», afirma. La pesadilla no terminó allí. Tuvo que esperar hasta el año 2004, diez años después, el Hospital Fundación Jiménez Díaz le brindó el diagnóstico con el que vive desde entonces.

Los casos de Susana y Pilar evidencian el infradiagnóstico que existe de la patología por la falta de difusión y conocimiento, algo que destaca Peraíta. «La prevalencia es de entre 20 y 60 casos de narcolepsia por cada 100.000 habitantes. En España pueden convivir con la enfermedad entre 10.000 y 25.000 personas. Pero tan solo el 15% tiene un diagnóstico y, por consiguiente, el acceso a un

del sueño, entre los que se encuentra la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Gregorio Marañón, la Fundación Jiménez Díaz y la Asociación Española del Sueño, Asenarco.

Esta última funciona como un lugar para orientar y ayudar a los pacientes a convivir con estas patologías. La institución ubicada en Zaragoza cuenta con 32 pacientes diagnosticados con narcolepsia sin cataplejía y con cataplejía. «Es un trastorno crónico y



que dificulta el día a día; lo primero es aportar al paciente una cuota de tranquilidad; por ello trabajamos desde el departamento de orientación y psicología en conjunto», explica Fernando López Fuentes, orientador y responsable de talleres de Asenarco. Y añade que la asociación ha experimentado un aumento en las consultas sobre esta patología.

En este sentido, Herranz también coincide en el aumento en las consultas. «Desde la pandemia han aumentado las consultas de prácticamente todas las áreas médicas. Lo que también se ha visto reflejado en la consulta de sueño», remarca el neurólogo y destaca que en la actualidad tratan a aproximadamente entre 60 y 65 pacientes en el hospital Fundación Jiménez Díaz.

López Fuentes de Asenarco explica que las personas que acuden al centro lo hacen llenos de temor, porque justamente como le ocurrió a Susana y Pilar, no saben por qué se quedan dormidos o se desvanecen ante una situación que desencadena emociones fuertes.

Un día normal en la vida de Susana se compone de tres siestas obligatorias, una en la mañana, otra después de comer y por último otra antes de cenar. También debe ser rigurosa con las horas de descanso nocturno: respetar el mismo horario para irse a la cama por las noches y levantarse cada mañana. A esto

hay que sumar el tratamiento farmacológico diario, que también lleva Pilar. Tal vez para cualquiera dormir tres siestas al día sería una bendición.

Sin embargo, Susana reconoce que este trastorno le ha traído consecuencias muy negativas y que la gente desconoce. «He tenido que aprender a vivir con

“Me dormía en el colegio, me dormía viendo una película... Al igual que si tenía que leer un libro o estudiar. No podía controlarlo”

“En la cataplejía no pierdes el conocimiento, sino el tono muscular. Oía lo que mi familia decía, cómo trataban de reanimarme”

tratamiento», subraya y denuncia que «en Europa se tardan diez años de media en diagnosticar la narcolepsia, con el impacto negativo que esto supone para el enfermo, su familia y para la sociedad en su conjunto».

España cuenta con varias asociaciones y centros para personas que padecen trastornos

esto. Como consecuencia, tengo una incapacidad laboral», explica la ex higienista dental. Sobre sus relaciones personales, la paciente cuenta que la relación con su pareja no ha sido afectada porque «me conoce desde que sufrí la enfermedad y por ello lo llevamos bastante bien», aunque destaca que «hay ocasiones que esta enfermedad puede llegar a generar molestias, porque, por ejemplo, para mí hacer una comida fuera de casa y no poder dormir la siesta es bastante costoso».





EMPRESAS: NOZZEO
**LA FIRMA GALLEGA QUE DISEÑA Y
PERSONALIZA LOS CÔLCHONES**
●●● PÁGINA 7

3 Septiembre, 2023

Colchones únicos que ofrecen un descanso a medida

La empresa **Nozzeo** diseña, fabrica y comercializa sistemas de descanso personalizados de manera artesanal desde su taller ubicado en Boqueixón

Olga Suárez

El tiempo medio que una persona pasa durmiendo ronda entre las 6 y las 8 horas diarias, o lo que es lo mismo entre 20 y 25 años de su vida. Durmiendo, o más bien tumbado en la cama porque, según datos de la Sociedad Española de Neurología, tres de cada diez ciudadanos sufre insomnio transitorio y unos cuatro millones de españoles padece insomnio crónico. Tras casi 40 años dedicado a la venta de materiales de descanso, el gallego José Ares está más que convencido de la importancia que tiene elegir un buen colchón, pero no solo eso: «También adecuar los sistemas de descanso a las necesidades específicas de cada persona, adaptarlos a cada cuerpo», explica. Por eso, montó hace diez años Nozzeo, una empresa ubicada en Boqueixón que diseña, desarrolla, produce y comercializa colchones, somieres y almohadas únicos para cada persona.

Los colchones de Nozzeo están fabricados con espuma CoolGraph, que ofrece una conductividad térmica, lo que permite regular la temperatura corporal «garantizando frescura e impidiendo la acumulación de calor», explica. Todos ellos tienen una densidad mínima de entre 60 y 70 kilos y están diseñados para facilitar el apoyo



José Ares, en la sala de exposición que Nozzeo tiene en Santiago

natural que cada cuerpo necesita durante el descanso. «Utilizamos combinaciones de espumaciones de muy alta densidad asegurando su máxima adaptabilidad y elasticidad para lograr así una correcta distribución del peso», apunta Ares. Pero antes de fabricarlos, este profesional analiza las características tanto anatómicas como posturales de los compradores, para lograr un equilibrio postural óptimo y una correcta distribución del peso. «Los usuarios nos visitan y realizamos un estudio corporal y postural, analizamos sus dis-

metrías, su forma de caminar, las patologías que tienen...», resume Ares. En su sala de exposición de Santiago cuentan con un sistema de medición Orthoaxial que mide las presiones que ejerce el cuerpo sobre el colchón. «En el caso de clientes que compartan cama, realizamos el estudio a ambas personas, creando dos zonas diferenciadas y adaptadas a la fisionomía de cada una».

Sus clientes se encuentran sobre todo en Galicia, pero también por todo el territorio español. Se trata de una pequeña empresa familiar

con cinco empleados que fabrica de forma artesanal una media de 20 colchones al mes; su dueño asegura que son productos duraderos, con una vida útil de unos 15 años. De todas formas, Ares sigue pensando en cómo evolucionar y mejorar sus productos y, en estos momentos, está centrado en el desarrollo de un prototipo que permite modificar el colchón si un cliente cambia su forma física, como puede ser una mujer que se queda embarazada o una persona que baja mucho de peso.

Nozzeo también fabrica somieres, para los que utilizan madera natural de haya procedente de bosques gestionados de forma sostenible «que, además de ser altamente resistentes y de gran durabilidad, regulan la humedad, mantienen la temperatura, evitan campos electromagnéticos y aportan una mayor flexibilidad al descanso»; y almohadas adaptadas a cada cliente, «teniendo en cuenta los parámetros del cuello y el hombro».

A José Ares le gustaría poder ampliar su negocio, pero reconoce que le cuesta mucho encontrar personas a quien pueda enseñar toda la complejidad de su trabajo, fruto de tantos años de experiencia. E insiste en la necesidad de promover un mayor conocimiento sobre la importancia que tiene un buen descanso.



► 4 Octubre, 2023



PALACIO DE CONGRESOS

El icónico edificio cumple 25 años con cifras récord que mejoran cada año P10



El Palacio de Congresos de Valencia es un referente interaccional del sector. LP

ANIVERSARIO. La infraestructura hace de Valencia una referencia del turismo de negocios

Un cuarto de siglo de éxitos y transformación en el Palacio de Congresos

VALENCIA
Extras. Desde su inauguración en 1998, el Palacio de Congresos de Valencia ha sido un pilar fundamental en la economía y el desarrollo de la ciudad por su papel de hito en la industria del turismo de reuniones. La existencia esta espectacular infraestructura y el quipo humano que lleva adelante su día a día responde a una visión clara: convertir a Valencia en un destino líder en el turismo de reuniones y congresos. Este propósito se basa en que los congresos y eventos empresariales no solo son oportunidades de intercambio de conocimientos, sino que también generan un impacto económico significativo en la ciudad anfitriona.

El turismo de negocios, conocido como MICE ('Meetings, Incentives, Conferences, and Exhibitions' en su acepción en inglés), es esencial para Valencia y su economía. Los turistas de negocios suelen gastar tres veces más que los turistas convencionales, lo que representa una fuente de ingresos importante para la ciudad. Además, los eventos MICE contribuyen a la desestacionalización del turismo, ya que la mayoría se celebra en primavera y otoño, contrarrestando así la estacionalidad del turismo de sol y playa.

Además de los beneficios económicos, los congresos y convenciones atraen a profesionales de todo el mundo, lo que supone el fomento del intercambio de ideas y avances en diversas áreas como la ciencia, la salud y la cultura. Estos eventos generan una visión positiva de Valencia entre los asistentes, lo que

a menudo redundará en futuras visitas personales y un impacto multiplicador en el turismo.

En la actualidad, Valencia se encuentra bien posicionada en el ámbito congresual, en el puesto 28 en Europa. Factores como la relación calidad-precio, la gastronomía, el clima, la oferta de alojamiento y la infraestructura especializada contribuyen a mantener esta posición y a atraer eventos de renombre a la ciudad.

Un viaje de 25 años

El 2 de julio de 1998 marcó el inicio de un viaje extraordinario para el Palacio de Congresos de Valencia. Diseñado por el renombrado arquitecto Norman Foster, el edificio se convirtió en un faro de innovación arquitectónica y un catalizador para la transformación urbana en la entrada noroeste de Valencia.

Durante estos 25 años, el Palacio de Congresos ha sido el anfitrión de 3.300 eventos, con más de 2,4 millones de asistentes. Entre ellos, más de 1.000 han sido congresos y convenciones, atrayendo a más de 665.000 personas, con un 85% de participación internacional y nacional. Estos eventos han generado 2,4 millones de pernoctaciones, impulsando así la economía local y consolidando a Valencia como un destino congresual de renombre internacional. Uno de los momentos más destacados en la historia del Palacio de Congresos fue su elección como el Mejor Palacio de Congresos del Mundo en 2010 y 2018

por la Asociación Internacional de Palacios de Congresos, un reconocimiento de su excelencia y contribución al turismo de reuniones a nivel global.

En sus 25 años de vida, el Palacio ha acogido 3.300 eventos con más de 2,4 millones de asistentes

Cinco asociaciones comprometidas con la inclusión han elaborado la imagen del aniversario junto a diez artistas

Para celebrar su primer cuarto de siglo de vida, cinco asociaciones comprometidas con la diversidad e inclusión, como son Asindown, Aspau, Bona Gent, Fevadis y Mira'm, se han unido a diez artistas únicos, cada uno con una historia y una voz propia, para transformar la narrativa y dar visibilidad a las personas con diversidad funcional.

Esta iniciativa no solo celebra el aniversario del Palacio de Congresos, sino que también promueve la inclusión y la diversidad en la sociedad. Es un recordatorio de que todos tienen una voz que merece ser escuchada y valorada.

Récords en 2023

El año 2023 promete ser excepcional para el Palacio de Congresos de Valencia, ya que se prevé superar las expectativas marcadas meses

atrás. Durante este año, se llevarán a cabo congresos con un importante componente internacional que generarán unas 90.000 pernoctaciones en la ciudad y abarcarán sectores como la medicina y la tecnología. La previsión es que en 2024 aumente la cifra de pernoctaciones. Destacan eventos como el 45 Congreso Nacional SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria), que atraerá a unos 4.000 especialistas, y la 75 Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología, con más de 3.000 participantes. Además, se espera que la actividad del Palacio en 2023 supere los resultados de su mejor año en la historia, 2019, con un aumento proyectado del 6%.

Inversiones de 3,6 millones

Para garantizar su competitividad continua, el Palacio de Congresos de Valencia realizará inversiones durante 2023 que alcanzarán un total de 3,6 millones de euros, centradas en la innovación, la tecnología y la sostenibilidad. Entre las mejoras se incluyen la instalación de placas solares para autoconsumo, que generarán el 10% de la energía que necesita la instalación. Además, se implementarán luminarias LED, lo que permitirá que el 90% de las instalaciones se iluminen de manera más eficiente. Además, se instalarán cargadores para vehículos eléctricos.

La creación de un gemelo digital del edificio será otra innovación importante. Este modelo inteligente permitirá una gestión más eficiente de las instalaciones y ofrecerá a las empresas la capacidad de recrear diferentes configuraciones de eventos en un formato digital. Estas inversiones aseguran que el Palacio de Congresos de Valencia continúe siendo un líder en el sector, proporcionando a los asistentes una experiencia de alta calidad y contribuyendo al desarrollo sostenible de la ciudad.



El Palacio de Congresos es obra del arquitecto Norman Foster. LP

La pérdida de audición, la soledad o la contaminación son factores de riesgo para padecer demencia

EFE MADRID

La pérdida de audición, la falta de socialización y la contaminación son algunos factores de riesgo para padecer alzhéimer o demencia, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), que explicó que en la salud cerebral influyen los genes y los elementos ambientales. En rueda de prensa ayer, Raquel Sánchez-Valle, del

Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, advirtió de que una educación pobre –a edades tempranas–, la obesidad, la hipertensión y el consumo excesivo de alcohol –entre los 25 y los 65 años– pueden ser también factores perjudiciales.

Además, destacó que, a partir de los 65, aumenta el riesgo de demencia por falta de actividad física, consumo de tabaco y por depresión. ●