



XXV Congreso Nacional de Medicina  
General y de Familia

Valencia. 31 Mayo -2 Junio de 2018  
Palacio de Congresos de Valencia



SEMG  
Sociedad Española de Médicos  
Generales y de Familia

## NOTA DE PRENSA

# Tan sólo el 5% de los afectados por insomnio acude al médico y más de un 20% de ellos se automedica

- El XXV Congreso de Medicina General y de Familia, que se celebra estos días en Valencia, ha profundizado en los trastornos del sueño por estar muy frecuentes a diario en las consultas de Atención Primaria.
- “La manera de dormir no es la adecuada”, según el Dr. Gonçalves entre otros motivos, porque no se tiene una adecuada “higiene del sueño”, que se ve completamente afectada, por ejemplo, con televisiones y smatphone en los dormitorios sin apagar.
- Existe un “arsenal farmacoterapéutico” para hacer frente a los trastornos del sueño, pero hay que tener cuidado porque, mal empleados, un tercio de los pacientes pueden “quedar enganchados”, según el experto.

**Valencia, 1 de junio de 2018** – El insomnio afecta a entre un 15 y un 35% de la población adulta y, de ellos, un 10% de los afectados sufre de insomnio crónico y más del 50% insomnio transitorio ocasional. Sin embargo, tan sólo el 5% de los casos acuden a su médico y, del resto, más del 20 por ciento de los afectados se automedica, con los riesgos para la salud que tal actitud implica.

El XXV Congreso de Medicina General y de Familia, que se celebra estos días en Valencia, ha querido prestar atención a los trastornos del sueño, por estar muy frecuentes a diario en las consultas de Atención Primaria, de la mano del doctor Fernando Gonçalves, responsable de Salud Mental de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

Lo pacientes que acuden a su médico ya lo hacen cuando han fracasado individualmente en su intento de corregir el insomnio. Precisamente, en las consultas de Medicina de Familia son frecuentes los pacientes que acuden tras haber intentado corregir la falta de sueño con distintas sustancias y psicofármacos que toman por recomendación de familiares y conocidos, los cuales, sin un estudio previo de su trastorno, pueden llegar a tener graves efectos secundarios y, lo que es peor, cronificar el trastorno del sueño.

Partiendo de la base de que dormir es imprescindible para vivir, según el experto, “vivimos en una sociedad que ha transformado los patrones del sueño”. “La manera de dormir no es la adecuada”, entre otros motivos, porque los husos horarios vigentes en España no están ajustados al ritmo del tiempo atmosférico. Así mismo, no se tiene una adecuada “higiene del sueño”, que se ve completamente afectada, por ejemplo, con televisiones en los dormitorios,



SEMG  
Sociedad Española de Médicos  
Generales y de Familia

SEMG – Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia  
Paseo Imperial 10-12, 1ª planta 28005. Madrid TEL: +34 91 364 41 20

[www.semg.es](http://www.semg.es)

## NOTA DE PRENSA

durmiendo al lado del smartphone en la mesita, sin apagar y recibiendo avisos, o con la calefacción a 26 grados, cuando la temperatura ideal del dormitorio sería entre 16 y 18 grados. Además de los ambientales, también entran en juego los hábitos inadecuados y los factores de consumo: “si consumimos alcohol, tabaco o chocolate, nos será más difícil conciliar el sueño”.

### Tratar solo si afecta a la vida diaria

En la ponencia del congreso titulada ‘Doctor, qué suplicio de noches: no duermo más de 4 horas’ el responsable de Salud Mental de la SEMG quiso dejar claro que “los trastornos del sueño sólo deben ser tratados cuando existe una repercusión en la vida diaria del paciente despierto”. Y es que la percepción de que se duerme poco es muy subjetiva: “el insomnio es una queja, no una enfermedad”. Puede haber pacientes que durmiendo pocas horas estén perfectamente válidos al día siguiente y otros que necesiten más tiempo. Esto depende mucho, entre otros factores, de la edad, según el experto.

“A mayor edad, hay un acortamiento del ritmo circadiano endógeno, que produce acostares más tempranos y despertares más precoces”, así como mayor número de despertares nocturnos, y un sueño más fragmentado y ligero, tal y como le ocurre al paciente anciano, en el que también influyen la mayor presencia a esas edades de trastornos médicos y o psiquiátricos, por los cambios estructurales a nivel del sistema nervioso central.

Tal y como se ha informado durante el congreso, una vez diagnosticado el trastorno del sueño, y comprobado cómo y cuánto afecta al funcionalismo diario del paciente, su tratamiento pasa, en primer lugar, por una intervención no farmacológica, consistente en medidas de educación para la salud y la mejora de la higiene del sueño, tanto de ambiente, de hábitos y de consumos. Si éstas fallan, el siguiente paso sería la intervención farmacoterapéutica y, posteriormente, otros tratamientos más complejos como, por ejemplo, las terapias psicoanalíticas o conductual. Existe un “arsenal farmacoterapéutico” para hacer frente a los trastornos del sueño, pero hay que tener cuidado porque, mal empleados, un tercio de los pacientes pueden “quedar enganchados”.

### Otros trastornos del sueño

Además del insomnio, el Dr. Gonçalves también enumeró ante los congresistas asistentes otros trastornos del sueño como el síndrome de apneas e hipoapneas del sueño (SAOS), cuadro en el que, si no se toman las medidas adecuadas, puede desencadenar graves consecuencias, incluso a nivel cardiovascular. También está el síndrome de piernas inquietas, que afecta a entre un 5 y un 10 por ciento de la población general y al 15-20% de las personas mayores de 65 años. Es un trastorno “infradiagnosticado e infratratado”, a pesar de que es una de las causas más frecuentes de insomnio crónico (50%) y de que tiene un tratamiento eficaz.

En las consultas de Atención Primaria “son frecuentes casos de mujeres mayores de 60 años que acuden porque no pueden dormir y que piensan que se debe a que le está apareciendo un



XXV Congreso Nacional de Medicina  
General y de Familia

Valencia. 31 Mayo -2 Junio de 2018  
Palacio de Congresos de Valencia



**SEMG**  
Sociedad Española de Médicos  
Generales y de Familia

## NOTA DE PRENSA

---

trastorno psiquiátrico”. El síndrome de piernas inquietas es un problema que empieza en la infancia y que se acarrea durante décadas, empeorando con el estrés y por la noche, porque el paciente siente “ansiedad anticipada antes de irse a la cama”. Este problema, según el experto, no necesita de grandes pruebas para ser detectado, tan solo una buena anamnesis y escuchar al paciente.

### Para más información contactar con:

**Sonia Morales (Responsable de Prensa SEMG)**

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: [gabinetecomunicacion@semg.es](mailto:gabinetecomunicacion@semg.es)



**SEMG**  
Sociedad Española de Médicos  
Generales y de Familia

**SEMG – Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia**

**Paseo Imperial 10-12, 1ª planta 28005. Madrid TEL: +34 91 364 41 20**

[www.semg.es](http://www.semg.es)