

Els medicaments per a l'insomni en la gent gran



Si vostè té més de 65 anys i ja pren altres medicaments, no hauria de prendre medicaments de forma rutinària per al tractament crònic d'insomni

L'Essencial és una iniciativa de l'Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries (AQuAS) del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya que identifica pràctiques clíniques de poc valor i promou recomanacions per tal d'evitar-ne la realització.

Aquesta fitxa és una recomanació adreçada als ciutadans per tal que els serveixi d'ajut a la presa de decisions en l'atenció sanitària i ha comptat amb la col·laboració de la Societat Catalana de Psiquiatria i Salut Mental. No és de compliment obligat ni substitueix el judici clínic del personal sanitari.

Què és l'insomni?

L'insomni és la dificultat per agafar el son, despertar-se sovint durant la nit de forma repetida o el fet de despertar-se aviat amb cansament o no.

Què són les benzodiazepines?

Les benzodiazepines són els medicaments que s'utilitzen més freqüentment per al tractament d'insomni en la gent gran. N'hi ha tres tipus segons el temps que dura l'efecte de la medicació: menys de 6 hores (semivida curta); de 6 a 12 hores (semivida intermèdia) i més de 12 hores (semivida llarga).

Per què no s'han de prendre de forma rutinària benzodiazepines per a l'insomni?



- Les benzodiazepines que tenen un efecte de més de 12 hores (com, per exemple, el diazepam) augmenten el risc de caigudes i fractures en la gent gran, especialment quan es prenen durant més de quatre setmanes.
- En el cas que s'hagi de fer tractament amb benzodiazepines, és preferible utilitzar les que tenen un efecte de menys de 6 hores i restringir-les a un màxim de 2-4 setmanes per evitar els efectes secundaris a llarg termini.

Els medicaments per a l'insomni en la gent gran

Què es pot fer en cas de patir insomni?

- El maneig de l'insomni s'ha de basar en estratègies no farmacològiques com per exemple, l'educació del pacient en mesures d'higiene del són: mantenir horaris regulars per anar a dormir; evitar migdiades prolongades; evitar sopars abundants o evitar prendre substàncies amb cafeïna o alcohol, entre d'altres.
- Per això cal fer una valoració geriàtrica integral, que inclou la revisió dels fàrmacs que està prenent el pacient, els hàbits de dormir, la qualitat del son i els aspectes psicològics de la persona, entre d'altres, amb l'objectiu de millorar la qualitat i la quantitat del son.

→ INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Per a la redacció d'aquesta recomanació s'ha comptat amb la participació i col·laboració del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya.

La recomanació completa es pot consultar a la pàgina web del **Projecte Essencial** <http://essencialsalut.gencat.cat>

Per a qualsevol informació addicional pot adreçar-se al telèfon **061 de CatSalut Respon**.

Nota: Aquesta fitxa és una recomanació per a l'ajuda a la presa de decisions en l'atenció sanitària. No és de compliment obligat ni substitueix el judici clínic del personal sanitari.