

Melatonina, ¿la hormona del sueño?

Webinar gratuito sobre insomnio y la importancia de la melatonina como reguladora del sueño

Madrid, septiembre 2023. - El ritmo de vida actual, que incluye mayor estrés, menos descanso, más presión laboral y menos ejercicio, ocasiona múltiples trastornos de sueño. Y estos constituyen una causa muy frecuente de consulta en la oficina de farmacia. Se presentan o bien de manera aislada o bien asociados a otras patologías. Para solucionarlos, ¿nos puede ayudar la melatonina?

Tratamiento del insomnio

El tratamiento del insomnio debe ser integral y debe ir encaminado a mejorar la calidad y la cantidad del sueño, a reducir su latencia y los despertares nocturnos, así como las consecuencias diurnas de la falta de sueño.

En un primer escalón se deben recomendar medidas de higiene del sueño y el tratamiento no farmacológico consistente en la adecuación de los hábitos del sueño y las técnicas de relajación, así como las terapias cognitivo-conductuales.

En el tratamiento de los distintos trastornos del sueño se utilizan los hipnóticos como las benzodiazepinas y los análogos BZD (zolpidem y similares). Son eficaces en disminuir el periodo de latencia, pero presentan riesgo de dependencia. Y otros fármacos utilizados son los antihistamínicos, como la doxilamina y la difenhidramina.

La fitoterapia, como la valeriana o la melisa, es también muy utilizada para regular el sueño. Pero la melatonina sigue siendo una de las posibilidades terapéuticas de primera elección en las alteraciones del sueño como el insomnio.

Webinar: Melatonina, ¿la hormona del sueño?

Para intentar ofrecer soluciones desde la oficina de farmacia, Laboratorios Heel España organiza un webinar gratuito para todos aquellos farmacéuticos que quieran abordar los trastornos del sueño y ofrecer el mejor consejo y recomendación para sus pacientes.

¿Te lo vas a perder? ¡Apunta la fecha!

27 de septiembre a las 15:00 horas.

Ponente: José Manuel García. Farmacéutico y formación en Heel España

Link de inscripción: <https://acortar.link/qUoqCT>