

Acta 2º Reunión Grupo de Insomnio de la SES

Madrid 27 octubre de 2017

Asistentes: Xesca Cañelles, Montse Pujol, Juan Jose Poza, Manuel de Entrambasaguas, Jesús Pujol, Ainhoa Alvarez. Hernando Perez, Juanjo Agustí Visiedo, Odile Romero

Excusa asistencia Pilar Cuartero y Juanjo Ortega

Se inicia la reunión con el siguiente orden del día:

- Presentación de los 4 proyectos iniciados.
- Edición/visualización/distribución...de cada uno de proyectos
- Solicitudes al grupo. 6
- Presencia en el congreso de SES 2018 Barcelona abril 26-28
- Becas de la SES
- Planteamiento de nuevas propuestas de futuro del grupo para 2018
- Resumen final

La dra Cañelles y el dr Pujol comentan lo trabajado sobre: *“Documento útil con un máximo de 10 preguntas en historia clínica de rutina que permita al médico de atención primaria identificar los casos de insomnio de forma ágil y distribuirlo a los centros de atención primaria para que homogeneizar criterios de trabajo y derivación”*. Se hacen las siguientes observaciones: incluir en la entrevista propuesta, 4-5 preguntas más que permitan conocer alguna otra patología de sueño con la que hacer el diagnostico diferencial. Se propone plantear que el médico de atención primaria ante una consulta de insomnio entregue la encuesta y agenda de sueño para que el paciente complete durante una semana, en que el paciente acudirá a una visita sucesiva. La distribución del documento se plantea como: tríptico a los centros de atención primaria y vía SENFIC, el dr Pujol, queda encargado de estudiar esta posibilidad.

La Dra Alvarez y Juanjo Agusti comentan lo trabajado sobre: *“Pautas sobre el uso y “guías” o algoritmo a seguir para disminuir el consumo de BZP en ancianos”*. El documento tiene avanzada la primera parte, pero queda pendiente el algoritmo de disminución del consumo de BZP. Lo presentaran antes de un mes y se deben trabajar vías de distribución, Sociedad española de geriatría??Se comenta que más que disminuir también habría que trabajar el aspecto de evitar el inicio de tratamiento con BZP.

El dr Poza y la dra Pujol presentan lo trabajado sobre: *“Guía que permita diferenciar indicaciones en el uso de Melatonina de liberación inmediata y retardada”* faltaría la parte del dr Ortega. Parece oportuno tratar este documento como un artículo de revisión y explorar la posibilidad de publicación en una revista científica y adaptarlo según las normas de la revista: Actualización Medicina de Familia (AMF), Revista amarilla de Neurología, Revistas de ámbito farmacéutico, debido a la participación de estos profesionales en la dispensación del tratamiento. Se deben revisar las normas de publicación en cada revista y trabajar el documento en esta dirección.

El dr Entrambasaguas comenta lo trabajado sobre: “Encuesta para poder estudiar la prevalencia real del insomnio según la definición de la Clasificación Internacional en España, considerando grupos de edad/sexo/comunidad autónoma y quizás asociado a posibles factores de riesgo como: situación laboral, familiar... “. Presenta la revisión bibliográfica, la encuesta en el momento actual y las empresas consultadas para la realización del trabajo. Dado el importe económico del proyecto se solicitará una de las becas de la SES de la convocatoria de este año, además de a beca Exeltis.

Se comentan las nuevas solicitudes de 6 socios: Esther Alberca, Maria Robles, Maria Aguilar, Javier Puertas, M^a Jesus Valiño, Sonia Carratala. Somos en este momento 17 profesionales en el grupo.

Se comenta la propuesta de simposio de insomnio para la próxima reunión de la SES 2018 en Barcelona los días 26-28 de abril:

Título: Por definir. Moderadores: Javier Puertas, Odile Romero

-Insomnio y riesgo cardiovascular. Julio Fernández Mendoza

-Insomnio Hiperarousal. Julio Fernández Mendoza

-Plataformas para TCC. Colin Espie??

-Sueño-Luz-Depresión. Dra Cañelles, a concretar

Se comenta que la SES dará 60000 euros en becas para el 2018, parece oportuno pensar en la posibilidad de solicitar.

Propuestas de futuro:

Valorar la posibilidad de realizar unas recomendaciones desde la SES y revisar la Legislación europea sobre las normativas de trabajo a turnos. Quizás proyecto compartido con el grupo de cronobiología. ¿Cuál es el horario de turno laboral menos nocivo?, podemos intuir un fenotipo que tendrá con mayor facilidad síndrome de trabajador a turno??

Importancia de la privación de sueño actual entre los adolescentes y no tan adolescentes, horarios de fin de semana, dispositivos electrónicos...

Cuando este elaborado el cuestionario de primaria, intentar trabajar conjuntamente con centros de primaria y recoger datos de pacientes con insomnio para hacer grupos.

Estudios multicéntricos con melatonina, dada la formaleza del grupo de trabajo de pertenecer a varias unidades multidisciplinarias

Insomnio y menopausia

Se valora la posibilidad de realizar desde la SES comunicados/notas de prensa con cierta periodicidad con el fin de mejorar la conciencia social sobre la importancia del sueño.

La próxima reunión del grupo se propone el jueves 26 de abril por la mañana 11:30-13:00h en Barcelona coincidiendo con la reunión de la SES

Se realizará recordatorio de los temas en un mes (27 noviembre-2017) y los documentos se entregarán con fecha límite 20 de diciembre.