

## Acta 5º Reunión Grupo de Insomnio de la SES

### Primera reunión 2019. Vitoria 12 de abril 2019

Asistentes: Javier Puertas, Xesca Cañelles Sonia Carratala, Montse Pujol, Jesús Pujol, María Aguilar, Ainhoa Álvarez, Hernando Pérez, Juan José Poza, Juanjo Agustí Visiedo, Ana Hernandez, Ryvel Wix Ramos, Jaime Algorta, y Odile Romero

Se incorporan como nuevas incorporaciones Blanca Hoyo, Tere Canet

Escusan asistencia: Pilar Cuartero, M<sup>a</sup> Jesús Valiño, Juanjo Ortega, Esther Alberca, Manuel de Entrambasaguas, María Robles, Cristina Zunzunegui

Se inicia la reunión a las 8:00h con el siguiente orden del día:

- Estado actual de actividades/proyectos.
- Planteamiento de nuevas propuestas de futuro
- Beca Exeltis 2019
- Componentes grupo actual. ¿Identificación-logo grupo?
- Resumen final

### Estado actual de actividades/proyectos.

-Diferencias entre Melatonina de liberación rápida y prolongada. Finalizado



-Protocolo de derivación de insomnio desde Primaria. Realizado, se adjunta pdf. Pendiente de incluir en las webs de SemFYC y SES

-Deshabitación de BZP en ancianos. Realizado, pendiente de revisión para publicar en revista de la SEGG.

-Prevalencia de Insomnio en población general en España. Tras conseguir la beca exeltis de 2019, con aportación de 6.000 euros se incrementará el número de encuestas a 2250 con el objetivo de poder relacionar insomnio, con alguna de las variables preguntadas.

### **Planteamiento de nuevas propuestas de futuro**

Proyecto para realizar una base de datos común de todos los pacientes con insomnio que visita el grupo de trabajo. Se plantea unificar criterios para pasar escalas e intentar relacionar rasgos de personalidad entre los pacientes insomnes con variables somatométricas, actigráficas, analíticas, PA... Tras breve discusión se desestima obtención de muestras para estudios genéticos. Para iniciar Xesca hará una revisión de los posibles cuestionarios/escalas a pasar y lo planteará el grupo. En principio este sería el proyecto a trabajar para la beca Exeltis 2019.

Se comenta un segundo proyecto ya planteado en otras reuniones cuyo objetivo sería intentar consensuar el posicionamiento de la SES sobre el turno laboral menos nocivo. Se debate sobre la dificultad del proyecto ya que la legislación, tanto española como europea es bastante abierta. Aprovechando que Hernando tiene contactos con la Sociedad de medicina del trabajo, se compromete a realizar una aproximación con ellos. También se comentará con Pio, ya que es especialista en medicina laboral. Y colaboración con el grupo de cronobiología.

Actualmente 22 integrantes en el grupo

Nos comprometemos a tener feedback cada mes.