

ISSN electrónico: 2445-1355

DOI: <https://orcid.org/10.14201/fj20251015968>

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS PARA DORMIR TRAS EL COVID-19. COMPARACIÓN DESDE 2019 HASTA 2024

### *Food Supplements for Sleep after COVID-19. Comparison from 2019 to 2024*

Marta FERNÁNDEZ LÓPEZ\* 

Carmen MARTÍNEZ ROYO 

Carlos Antonio GARCÍA PÉREZ-TEIJÓN 

Farmacia Pérez Teijon. Calle Isaac Peral, 10. 37004 Salamanca

\* Correo-e: [farmaciasalamanca@gmail.com](mailto:farmaciasalamanca@gmail.com)

**RESUMEN:** El insomnio es el trastorno de sueño más frecuente a nivel mundial. Este estudio analizó el impacto del COVID-19 en la dispensación de complementos alimenticios para dormir entre 2019 y 2023, así como los hábitos de consumo y dio a conocer la higiene del sueño mediante educación sanitaria.

Se realizó un estudio retrospectivo y descriptivo clasificando los datos de las dispensaciones en función de la composición: valeriana, melatonina o doxilamina. Se observó una relación incremental directa positiva entre el paso de los años pospandémicos y el número de dispensaciones de los complementos alimenticios para tratar el insomnio. Además, se realizó otro estudio prospectivo y descriptivo mediante encuestas a aquellos pacientes que iban en busca de complementos alimenticios para el insomnio, dándoles orientación acerca de la higiene del sueño y proporcionándoles un tríptico informativo. Este estudio permitió conocer el perfil de pacientes que empleaban mayoritariamente este tipo de productos.

Al haberse realizado el estudio a escala pequeña no podemos garantizar una potencia estadística adecuada en los resultados obtenidos. Sin embargo, estos hallazgos pueden servir de base para futuros estudios que se realicen

con una muestra más amplia que permita obtener conclusiones más robustas y generalizables.

*Palabras clave:* Insomnio; COVID-19; melatonina; complemento alimenticio; sueño.

**ABSTRACT:** Insomnia is the most common sleep disorder worldwide. The objective of this study is to analyze the impact of COVID-19 on the dispensing of sleep supplements from 2019 to 2023, examine the current trends and consumption patterns of these products and promote sleep hygiene through health education.

A retrospective and descriptive study was conducted. Data were classified according to their composition: valerian, melatonin or doxylamine. A positive and direct incremental relationship was observed between the passage of post-pandemic years and the number of dispensations of sleep supplements for treating insomnia. Furthermore, a prospective and descriptive study was conducted using questionnaires, to patients who were looking for sleep supplements for insomnia or sleep disorders. They were given guidance on sleep hygiene and an informative triptych.

As the study was done on a small scale, we cannot guarantee adequate statistical power in the obtained results. However, these findings can serve as a basis for future studies with a larger sample, allowing for more robust and generalizable conclusions.

*Keywords:* Insomnia; COVID-19; melatonin; food supplement; sleep.

## 1. INTRODUCCIÓN

El sueño es una necesidad fisiológica que permite establecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento diario. El trastorno de sueño más frecuente es el insomnio. Se define como la dificultad para iniciar o mantener el sueño, o que este no sea reparador durante al menos un mes, provocando malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes en la actividad del individuo (Ohayon, 2002).

Este trastorno se caracteriza por molestias subjetivas causadas por un sueño de mala calidad o de corta duración, por una dificultad para conciliar o mantener el sueño, por frecuentes despertares nocturnos o una sensación de cansancio al despertar, lo que afecta seriamente a la salud del individuo y su calidad de vida, constituyendo un importante problema de salud pública. (Ohayon, 2002) (Contreras;

Pérez, 2021) En función de su intensidad, se diferencia entre leve, moderado o grave. Según la clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño (ICSD-3), se identifican varios tipos de insomnio en función de la etiología, del momento en que aparecen y, sobre todo, de la duración de las dificultades en el inicio o el mantenimiento del sueño con síntomas asociados durante el día (Fernández, 2021).

La etiología del insomnio es multifactorial y diversa, pero es un hecho que la pandemia de COVID-19 ha provocado un aumento significativo en la prevalencia del insomnio, así como de los síntomas psicológicos en comparación con el periodo pre-pandémico (Morin et al, 2022).

El tratamiento del insomnio dependerá de su etiología y debe entenderse como un abordaje integral. Los objetivos de un correcto tratamiento de esta patología serán mejorar la calidad del sueño y mejorar los síntomas diurnos del paciente. Según la Academia Americana de Medicina del Sueño (AASM) y las guías europeas, el tratamiento de primera línea para el insomnio crónico del adulto es el tratamiento no farmacológico. El tratamiento de elección es la terapia cognitivo-conductual (TCC-I), y puede ir acompañada de tratamiento farmacológico o no (Contreras; Pérez, 2021) (Riemann et al, 2023).

Una gran parte de la población presenta una alteración en la higiene del sueño. Desde la Oficina de Farmacia (OF) podemos intervenir, impartiendo educación sanitaria a través de la indicación farmacéutica sobre la higiene del sueño (HS), esto se refiere a una lista de comportamientos como reducir el tiempo que se pasa en la cama, evitar sustancias estimulantes, evitar hacer ejercicio a última hora del día... que deben ser un complemento al tratamiento farmacológico, en el caso de que el paciente esté siendo tratado. (Stepanski y Wyatt, 2003)

Por lo tanto, la primera opción del tratamiento debe basarse en medidas higiénicas del sueño y estrategias de modificación de conductas y cambios en el estilo de vida (Fernández, 2021) a las que se asociará, cuando se considere necesario y siempre bajo prescripción médica, tratamiento farmacológico. La modificación en la estructura y el patrón del sueño aparece fisiológicamente con la edad y no debe confundirse con un trastorno del sueño (López de Castro et al, 2012).

En algunos casos, las intervenciones basadas en la HS y los cambios conductuales resultan insuficientes. En estas situaciones, desde la OF es posible llevar a cabo una indicación farmacéutica, con el objetivo de abordar el problema de salud mediante la recomendación de complementos alimenticios de venta libre. En el caso de que fracasen se deberá derivar al médico, para que evalúe el caso.

Los tratamientos de indicación que no precisan receta pueden ser empleados para combatir el insomnio y otros trastornos del sueño, entre ellos se encuentran fitoterapéuticos como la valeriana (*Valeriana officinalis*), que es una planta medicinal. La melatonina, que se sintetiza y secreta de forma natural en la glándula pineal de nuestro organismo, fundamentalmente por la noche y está implicada en

la inducción del sueño y en la regulación cerebral de los ritmos circadianos, esta hormona actúa como agonista de receptores de melatonina. Asimismo, también se pueden utilizar antagonistas de los receptores  $H_1$  como la doxilamina, que es un antihistamínico con propiedades sedantes (Contreras y Pérez, 2021) (Fernández, 2021).

## 2. HIPÓTESIS

Se plantea que, tras el COVID-19, se habrá producido un cambio en los patrones de dispensación de complementos alimenticios destinados al tratamiento del insomnio y otros trastornos del sueño. Específicamente, se espera que hayan incrementado el número de las dispensaciones de productos que contienen en su composición melatonina.

Se prevé que la tasa de prevalencia del insomnio será mayor en mujeres en comparación con los hombres, por lo que se espera que el número de dispensaciones de los tratamientos de indicación que no necesitan receta haya incrementado en mujeres de edad adulta.

Por otro lado, se espera que haya un alto grado de desconocimiento por parte de la población general en relación con la higiene del sueño.

## 3. OBJETIVOS

- Estudiar el impacto del COVID-19 en la dispensación de complementos alimenticios de venta libre para dormir, desde 2019 hasta 2023.
- Analizar la tendencia y el patrón actual de consumo de complementos alimenticios para dormir.
- Dar a conocer la higiene del sueño mediante educación sanitaria.

## 4. MATERIALES Y MÉTODOS

Para estudiar el impacto que tuvo el COVID-19 en la dispensación de complementos alimenticios para dormir, se llevó a cabo un estudio retrospectivo y descriptivo. Los datos fueron recogidos en una Oficina de Farmacia, en Santa Marta de Tormes, abarcando el período desde el 1 de enero de 2019 al 30 de junio de 2024.

El análisis incluyó todos los complementos alimenticios dispensados en la OF que contenían en su composición bien melatonina, valeriana o doxilamina.

Para realizar este estudio los datos se obtuvieron con el software informático Uyncop. Para ordenar el número de dispensaciones, se agrupó cada producto en el grupo que correspondiera, en función de su composición (melatonina, valeriana o doxilamina), obteniendo esta información de la herramienta Bot Plus.

Posteriormente, se realizó un análisis de correlación entre el número de dispensaciones y el tiempo, expresado en años.

Adicionalmente, se llevó a cabo un estudio prospectivo y descriptivo mediante la realización de una encuesta voluntaria y anónima en la misma OF desde el 6 de Febrero de 2024 hasta el 5 de Julio de 2024.

La población seleccionada para realizar el análisis fueron a los pacientes que acudían a la farmacia en busca de complementos alimenticios para el insomnio o trastornos del sueño. En el caso de aceptación para participar en el estudio, se les informaba sobre el mismo y rellenaban la encuesta (Anexo I). Posteriormente, se proporcionó la atención farmacéutica pertinente, en la que se incluía orientación y consejo acerca de la higiene del sueño y se les entregaba un tríptico informativo de elaboración propia (Anexo II), realizado con la aplicación Canva.

La interpretación de los datos obtenidos y la creación de gráficos fue realizada con los programas de Word y Excel, ambas herramientas de Microsoft Office.

Por otro lado, la búsqueda bibliográfica se realizó a través de páginas con bases de datos con interés científico, como PubMed y Google Académico.

## 5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El estudio llevado a cabo durante el periodo de las prácticas en la OF nos ha permitido conocer como han evolucionado las dispensaciones durante los últimos años, además de conocer el perfil de pacientes que emplean este tipo de productos actualmente. De esta manera, se han podido establecer las estrategias para una correcta indicación farmacéutica e incidir en la importancia de la higiene del sueño desde la OF.

En función de los datos obtenidos observamos una tendencia lineal positiva ( $R^2=0,97$ ) en las dispensaciones totales de complementos alimenticios. Pasando de 104 unidades totales dispensadas en 2019 a 355 en el año 2023. (Figura 1A).

Analizando los datos según la composición de los diferentes productos, observamos un cambio significativo a lo largo de los años. Las dispensaciones de complementos alimenticios con melatonina muestran un notable incremento, pasando de un 40% en 2019 a un 65% en 2023. Asimismo, vemos una disminución en las dispensaciones de productos que contienen valeriana, pasando de un 16% en 2019 a un 12% en 2023 y en los productos con doxilamina, cuya dispensación descendió de un 44% en el año 2019 a un 23% en 2023. Es destacable señalar que antes de la pandemia, los productos que contenían doxilamina y melatonina tenían unos porcentajes de dispensación similares, siendo los más dispensados los que contenían doxilamina en su composición (Figura 1B).

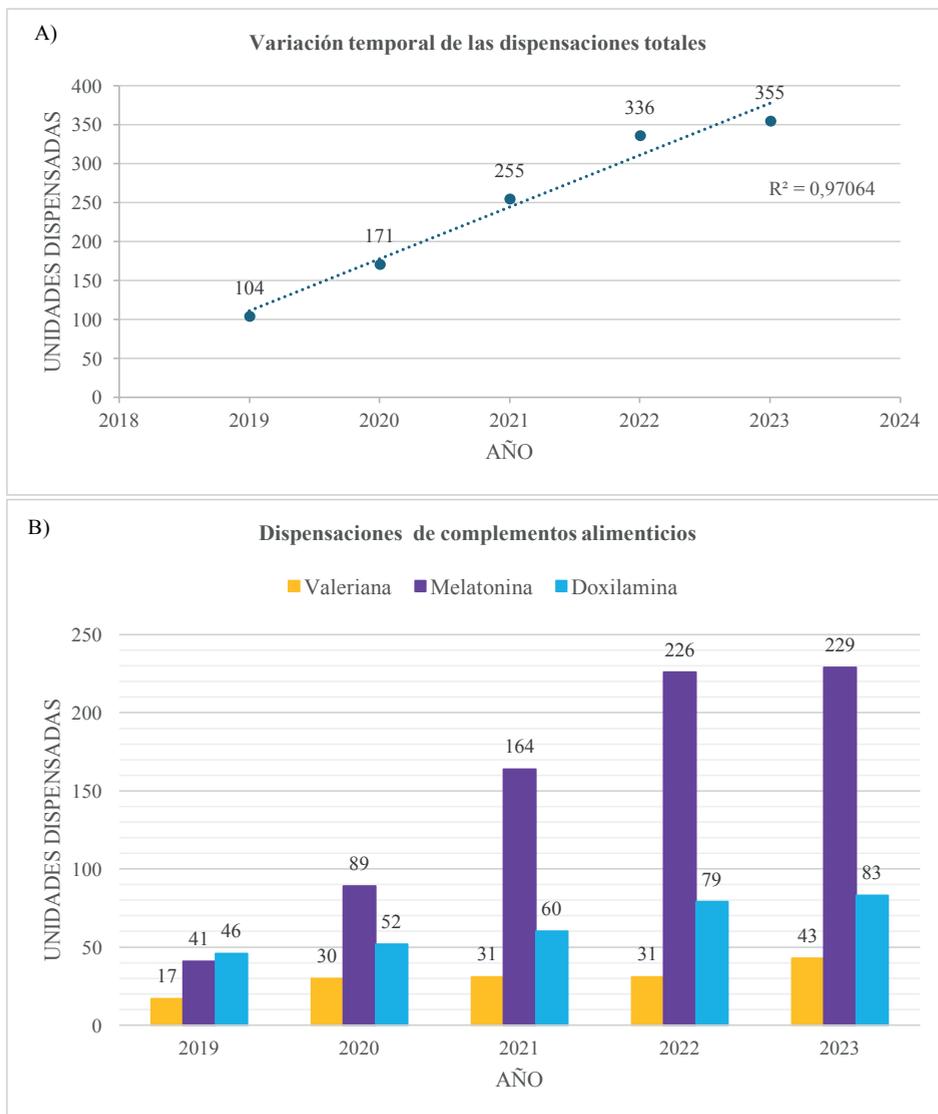


FIGURA 1. Dispensaciones a lo largo del tiempo. (A: Variación de las dispensaciones de complementos alimenticios para tratar el insomnio por años. B: Evolución temporal de las dispensaciones desglosadas en función de la composición).

Comparando los datos obtenidos desde el año 2019 al 2023 (Figura 2A) con los de la mitad del año 2024, es decir de enero a junio, (Figura 2B) observamos que la tendencia sigue siendo la misma, los complementos alimenticios que contienen melatonina siguen siendo los más dispensados en la OF.

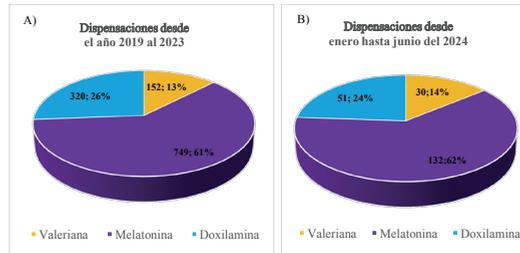


FIGURA 2. Total de dispensaciones en función de la composición de los complementos alimenticios (A: Dispensaciones desde el año 2019 hasta el 2023. B: Dispensaciones desde enero hasta junio de 2024).

Por otro lado, en base a las respuestas obtenidas en las encuestas, se obtuvieron los resultados que se muestran a continuación. En total se realizaron 33 encuestas (n=33).

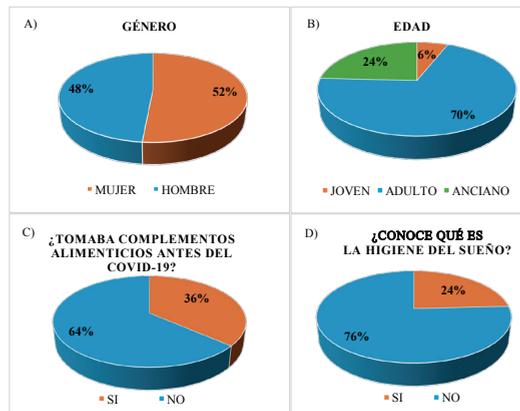


FIGURA 3. Resultados obtenidos de la muestra encuestada. (A: Distribución en función del género. B: Distribución por grupo de edad. C: Distribución del uso de complementos alimenticios antes de la pandemia. D: Distribución de pacientes que conocen la higiene del sueño).

En cuanto al género de los encuestados, las mujeres representan el 52% frente al 48% que son hombres, no encontramos diferencias significativas entre un género u otro. (Figura 3A).

En la distribución por grupos de edad, los mayores consumidores de este tipo de complementos alimenticios son las personas adultas (19-79 años), con un 70% del total. Mientras que los ancianos ocupan un 24%, lo que supone casi un cuarto de los encuestados y los jóvenes un 6%. (Figura 3B).

Un 64% de la población encuestada no consumía este tipo de complementos alimenticios antes del COVID-19 mientras que un 36% sí lo hacía. Este resultado, pese a haberse realizado en una pequeña población, coincide con los datos obtenidos del estudio retrospectivo, dónde el número de dispensaciones en 2019 era menor que en años posteriores. (Figura 3C).

Del total de los encuestados, el 24% conocían lo que era la higiene del sueño, mientras que el 76% lo desconocía. Este resultado señala la importancia del papel fundamental que debemos desempeñar desde la OF, educando e informando a la población, haciendo uso de un correcto consejo farmacéutico. (Figura 3D).

## 6. CONCLUSIONES

- Hay una relación incremental directa positiva ( $R^2= 0,97$ ) entre el paso de los años pospandémicos y el número de dispensaciones de los complementos alimenticios para tratar el insomnio.
- Dado que el estudio se ha realizado en una muestra con un tamaño muy limitado ( $n=33$ ), no podemos garantizar una potencia estadística adecuada en los resultados que hemos obtenido. Sin embargo, estos hallazgos pueden servir de base para futuros estudios que se realicen a mayor escala.
- De acuerdo con los datos obtenidos en el estudio, la población adulta constituye el grupo con mayor consumo de complementos alimenticios destinados a tratar el insomnio, independientemente del género. Debemos recalcar la importancia de una correcta higiene del sueño sobre este grupo de población.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Contreras, A., & Pérez, C. (2021). Insomnio, en busca del tratamiento ideal: fármacos y medidas no farmacológicas. *Revista médica Clínica Las Condes*, 32(5), 591–602. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.09.004>
- Fernández Moriano, C. (Ed.). (2021). *Farmacéuticos* (Vol. 150). Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

- López de Castro, F., Fernández Rodríguez, O., Mareque Ortega, M. A., & Fernández Agüero, L. (2012). Abordaje terapéutico del insomnio. *Semergen*, 38(4), 233–240. <https://doi.org/10.1016/j.semereg.2011.11.003>
- Morin, C. M., Vézina-Im, L.-A., Ivers, H., Micoulaud-Franchi, J.-A., Philip, P., Lamy, M., & Savard, J. (2022). Prevalent, incident, and persistent insomnia in a population-based cohort tested before (2018) and during the first-wave of COVID-19 pandemic (2020). *Sleep*, 45(1). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab258>
- Ohayon, M. M. (2002). Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn. *Sleep Medicine Reviews*, 6(2), 97–111. <https://doi.org/10.1053/smr.2002.0186>
- Ortega, R. M. <sup>a</sup>, Jiménez Ortega, A. I., Martínez García, R. M., Cuadrado Soto, E., Aparicio, A., & López-Sobaler, A. M. (2021). Nutrition in the prevention and control of osteoporosis. *Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral*, 37(Spec2), 63–66. <https://doi.org/10.20960/nh.03360>
- Riemann, D., Espie, C. A., Altena, E., Arnardottir, E. S., Baglioni, C., Bassetti, C. L. A., Bastien, C., Berzina, N., Bjorvatn, B., Dikeos, D., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., Garcia-Borreguero, D., Geoffroy, P. A., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Hoedlmoser, K., Hion, T., ... Spiegelhalder, K. (2023). The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *Journal of Sleep Research*, 32(6), e14035. <https://doi.org/10.1111/jsr.14035>
- Stepanski, E. J., & Wyatt, J. K. (2003). Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, 7(3), 215–225. <https://doi.org/10.1053/smr.2001.0246>

## ANEXO I. Encuesta

¿Cuál es su género?

- A) Hombre
- B) Mujer

¿Cuál es su edad?

- A) Joven (<18 años)
- B) Adulto (19-79 años)
- C) Anciano (>80 años)

¿Tomaba complementos alimenticios para tratar el insomnio o algún trastorno del sueño antes de la pandemia del COVID-19?

- A) Si
- B) No

¿Conoce la higiene del sueño?

- A) Si
- B) No

## ANEXO II. Tríptico

 <p><b>¿QUÉ ES EL INSOMNIO?</b></p> <p>Alteración de la cantidad o calidad del sueño.</p> <p>Puede presentarse como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una dificultad para conciliar el sueño.</li> <li>- Una disminución de su duración; despertar demasiado temprano.</li> <li>- Aumento en el número de despertares.</li> <li>- Sensación de un dormir no reparador o insuficiente.</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTE A SU FARMACEÚTICO</p> </div> <p>Trabajo de Fin de Grado MARTA FERNÁNDEZ LÓPEZ</p>  <p><b>VNIVERSIDAD BSALAMANCA</b> CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  <p>TU FARMACIA DE CONFIANZA</p> </div>  <p><b>INSOMNIO</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Información básica</p> </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>¿Cuánto sueño necesito?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recién nacidos: 16-18 horas al día</li> <li>• Lactantes: 12-14 horas al día</li> <li>• Niños 3-10 años: 10-11 horas al día</li> <li>• Adolescentes: 9-10 horas al día</li> <li>• Adultos (incluyendo adultos mayores): 7-8 horas al día</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>¿Sabías qué?</b></p> <p>Un vaso de leche o un yogur puede ayudarte a conciliar el sueño.</p> <p>Los productos lácteos contienen triptófano, que facilita la inducción al sueño)</p> </div>	<p><b>HIGIENE DEL SUEÑO</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>RUTINA Y HORARIO PARA ACOSTARSE Y LEVANTARSE</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>LIMITAR SIESTAS (MÁXIMO 30 MINUTOS)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>IR A LA CAMA CON SUEÑO Y LIMITAR LA PERMANENCIA (7-8 HORAS)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>REALIZAR EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL DÍA</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>CONDICIONES AMBIENTALES: Tª OPTIMA, AUSENCIA DE RUIDOS Y LUZ</p> </div>	<p><b>HORAS PREVIAS A DORMIR</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>LECTURA, MEDITACIÓN, YOGA, MUSICA SUAVE</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>EVITAR COMIDAS COPIOSAS, PICANTES O CON MUCHOS AZÚCARES ANTES DE DORMIR</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>EVITAR EL USO DE PANTALLAS Y EJERCICIO EXCITANTE ANTES DE ACOSTARSE</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>EVITAR SUSTANCIAS ESTIMULANTES (CAFEÍNA, NICOTINA, TÉ...)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>¿TIENES ALGUNA DUDA? TE AYUDAMOS</b></p> </div>