



## 17534 - PROPUESTA TERAPÉUTICA EN EL TRATAMIENTO DEL INSOMNIO ASOCIADO A ANSIEDAD ANTICIPATORIA: ESTUDIO PRELIMINAR DESDE UNA CONSULTA DE NEUROLOGÍA GENERAL

González Manero, A.M.<sup>1</sup>; Peinado Postigo, F.<sup>1</sup>; Calvo Alzola, M.<sup>2</sup>; Moreno Gambín, M.I.<sup>2</sup>; Velayos Galán, A.<sup>2</sup>; Botía Paniagua, E.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Servicio de Neurología. Complejo Hospitalario La Mancha Centro M.I.; <sup>2</sup>Servicio de Neurociencias. Complejo Hospitalario La Mancha Centro M.I.

### Resumen

**Objetivos:** Los trastornos de ansiedad afectan aproximadamente a un 10% de la población, y el insomnio es una de las manifestaciones clínicas más frecuentemente asociadas.

**Material y métodos:** Presentamos una serie de 23 pacientes con insomnio secundario a trastornos de ansiedad, vistos en consulta de Neurología. Se incluyeron pacientes con insomnio clínicamente significativo, tanto de inicio como de mantenimiento, de más de 6 meses de evolución, y en los que se habían descartado causas médicas o psiquiátricas salvo ansiedad. Se probó la asociación melatonina con L-teanina y se comparó con la situación previa del paciente sin tratamiento (15 pacientes) y con tratamientos previos con melatonina sin asociaciones (8 pacientes).

**Resultados:** Se evaluó al mes y tras 3 meses de tratamiento mediante la escala CGI-GI. La mayoría de los pacientes se sintieron “mejor, mucho mejor o muchísimo mejor” tras 1 mes de tratamiento (73%) y aumentó la proporción a los 3 meses hasta un 86%, englobando en ambos casos tanto los que no tomaban tratamiento previo, como aquellos en los que se comparó con presentaciones de melatonina sin asociaciones. La d-glutamiletilmida es el aminoácido predominante en la teanina; se conocen desde antaño sus propiedades relajantes, posteriormente evidenciadas en estudios electroencefalográficos en que se objetivó aumento de actividad alfa occipital asociada a su administración.

**Conclusión:** El 45% de los casos de insomnio son debidos a ansiedad, principalmente anticipatoria, relacionada con el sueño. Si bien son resultados preliminares, limitados, que precisarán estudios más amplios, supone un reto motivador en nuestra búsqueda de nuevas estrategias para el abordaje del insomnio.