

¡Le deseamos un buen descanso!

▼ QUVIVIQ® (daridorexant)
está indicado para el tratamiento
del insomnio en adultos

▼ Este medicamento está sujeto a seguimiento
adicional, es prioritaria la notificación de
sospechas de reacciones adversas asociadas a
este medicamento

Este material ha sido elaborado por Idorsia
exclusivamente para pacientes adultos con
insomnio a los que su médico les haya
prescrito el medicamento QUVIVIQ®
(daridorexant), con la finalidad de que dichos
pacientes puedan conocer bien la posología
y pautas de la correcta administración de
este medicamento.

Este material menciona el nombre del medicamento con la única finalidad de identificar correctamente el mismo para
facilitar la administración del fármaco que, por la complejidad de su posología, o pauta de administración, necesita la
entrega de información adicional.



¿No puedes dormir?

No estás solo. Alrededor de 1 de cada 10 adultos padecen un trastorno del sueño crónico, que se manifiesta como dificultades para dormir que repercuten directamente en su día a día.

Tu médico te ha recetado QUVIVIQ® (daridorexant) para ayudarte a conciliar y/o mantener el sueño.

Con este folleto, además de que conozcas bien la posología y pautas para una correcta administración del tratamiento, queremos ayudarte a entender mejor lo que te ocurre.



Contenidos

¿En qué consiste el insomnio?	3
¿Cuáles pueden ser las consecuencias de un trastorno de insomnio?	4
El "cerebro hiperactivo", posible causa del insomnio	5
¿Qué esperar de tu tratamiento?	6
¿Cómo tomar QUVIVIQ® (daridorexant)?	7
Consejos para una buena higiene del sueño	9

¿En qué consiste el insomnio?

Los síntomas del insomnio pueden incluir²



Problemas para conciliar el sueño



Problemas para mantener el sueño



Despertarse demasiado pronto por la mañana



Somnolencia diurna

Cuando los problemas para dormir ocurren un mínimo de tres días a la semana y duran al menos 3 meses, a pesar de haber tenido suficientes oportunidades para descansar, y la persona se siente muy afectada durante el día, los médicos hablan de "insomnio crónico".

En estos casos, no solo se tiene en cuenta la dificultad para dormir por la noche, sino también cómo ese mal descanso influye durante el día, ya que dormir mal puede afectar a la actividad diurna (estado de ánimo, la capacidad de concentración y el rendimiento).¹⁴

¿Cuáles pueden ser las consecuencias de un trastorno de insomnio?

La falta persistente de sueño reparador, a largo plazo, puede aumentar el riesgo de diferentes enfermedades:¹⁻³



Hipertensión



Diabetes



Obesidad



Accidente
Cerebrovascular



Infarto de Miocardio

Pero, ¿por qué dormimos?

El sueño es esencial para la función cerebral y metabólica, el sistema inmunitario, la salud mental y el equilibrio emocional. Además, durante el sueño, el cuerpo se repara y se recarga de energía.

Por eso, los trastornos de sueño no tratados, a largo plazo, pueden ser graves.⁴

— El "cerebro hiperactivo", una posible causa del insomnio

La ciencia sugiere que, en las personas con insomnio crónico, el cerebro puede estar más activo de lo normal durante la noche.

En estos casos, las regiones encargadas de mantenernos despiertos y alertas (estado de

vigilia) se mantienen activas. Esto provoca problemas para conciliar el sueño por la noche y/o para mantener el sueño.^{2,5}

Figura creada por Idorsia a partir de: Riemann, D. et al. (2010). *Sleep Medicine Reviews*, 14(1), pp. 19–31.





¿Qué esperar de tu tratamiento?

Los efectos del tratamiento se pueden empezar a notar a partir de la primera semana, aunque algunas personas pueden notarlos desde el primer día. Es importante seguir las instrucciones de administración indicadas por el médico. En caso de duda, consulta con el médico o farmacéutico.⁶⁻⁸

QUVIVIQ® (daridorexant) ayuda a reducir la sobreactivación de las zonas del cerebro que se encargan de mantenernos despiertos. De esta manera facilita el sueño, sin alterar las fases fisiológicas del mismo.⁹

Debido a su distinto mecanismo de acción, es posible que no se sienta con sueño de forma inmediata tras tomarlo⁶. Por tanto, es importante -como lo es para todas las personas que desean dormir- mantener una buena higiene del sueño.¹⁰

Para obtener consejos sobre una buena higiene del sueño, consulte la página 9.

— ¿Cómo tomar QUVIVIQ® (daridorexant)?

Toma siempre este medicamento exactamente como te lo haya indicado tu médico. Pregunta a tu médico o farmacéutico si tienes alguna duda.



Dosis recomendada: Un comprimido de 50 mg, una sola vez por la noche, aproximadamente media hora antes de acostarte.

En algunos casos especiales (como en personas con problemas de hígado moderados o que estén tomando ciertos medicamentos de forma simultánea), el médico puede ajustar la dosis y recomendar un comprimido de 25 mg en lugar de 50 mg.⁶

Se recomienda que transcurra un período de aproximadamente 9 horas entre la toma del medicamento y la conducción o el uso de maquinaria pesada. En los primeros días del tratamiento, ten cuidado al conducir o manejar estos equipos por la mañana.

Evita realizar actividades potencialmente peligrosas si no estás seguro de estar completamente despierto, especialmente poco tiempo después de despertarte.



QUVIVIQ® (daridorexant) puede tomarse **con o sin alimentos**. Si se toma con o poco después de una comida copiosa, puede tardar más en hacer efecto.

Evita el alcohol y el pomelo / zumo de pomelo cuando tomes el medicamento.

Si olvidas tomar la pastilla antes de acostarte, no lo hagas en mitad de la noche para evitar que afecte a tu estado de alerta o somnolencia en la mañana siguiente.

Puedes consultar la lista completa de **efectos secundarios** en el prospecto. Habla con tu médico si notas algún efecto secundario

Si estás **cambiando de medicamento**, coméntalo antes con tu médico. Es importante hablar sobre el tratamiento anterior y sobre los síntomas que podrían aparecer al dejarlo, para que el cambio se haga de forma segura.

Consejos para una buena higiene del sueño

La higiene del sueño es una combinación entre el entorno donde dormimos y los hábitos que tenemos a lo largo del día. Con una agenda apretada, largas jornadas laborales, poco ejercicio y horarios de sueño irregulares, la higiene del sueño puede quedar relegada a un segundo plano.



Evita ver la televisión o usar el móvil justo antes de dormir y no te expongas a pantallas al acostarte. La luz azul de estos dispositivos puede mantener el cerebro activo e impedir que concilies el sueño.¹¹

Hay una serie de reglas o rutinas valiosas que se pueden seguir y que ayudan a dormir “mientras se duerme”.¹²

Si sigues estas técnicas de higiene del sueño de forma regular, podrás relajarte y tranquilizarte para conseguir un sueño reparador.



Utiliza la cama exclusivamente para dormir: es importante irse a la cama sólo cuando te sientas cansado, para poder conciliar el sueño. Limitar la cantidad de tiempo que pasas en la cama puede mejorar potencialmente algunos síntomas de los trastornos del sueño.¹²





Mantén tu dormitorio fresco.

La temperatura corporal desciende al dormir. Una temperatura en el dormitorio entre 19 y 21 °C —incluso un poco más baja de lo habitual— puede ayudarte a conciliar el sueño.^{13,14}



Evita las siestas durante el día:

Intenta reservar tus horas de sueño para la noche. Una siesta durante el día puede hacer que estés menos cansado por la noche y te resulte más difícil conciliar el sueño¹⁵.



Ejercicio diario:

Hacer ejercicio con regularidad puede mejorar la calidad del sueño.^{16,17} Intenta hacerlo a primera hora del día. Los estudios demuestran que hacer ejercicio intenso menos de 1 hora antes de acostarse puede dificultar quedarse dormido.¹⁸



Reduce tu consumo de cafeína:

Es posible que no sientas sus efectos, pero la cafeína del café de la mañana puede seguir activa en tu cuerpo por la noche.¹⁹ Intenta cambiar tus estimulantes después de comer por una bebida refrescante y sin cafeína.



Conoce más sobre
el insomnio crónico
visitando el sitio web
redefineinsomnio.com

ES-100-0089 Julio 2025

Referencias: 1. Riemann D, et al. J Sleep Res. 2023; 32(6): e14035. 2. American Psychiatric Association. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. 5^a ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association 2013. 3. Roth T, J Clin Sleep Med. 2007; 3(5 suppl): S7-S10. 4. Instituto de Medicina (EEUU) Comité de Medicina e Investigación del Sueño. Trastornos del sueño y privación del sueño: un problema de salud pública insatisfecho. Colten HR, Altevogt BM, eds Washington (DC): National Academies Press (US); 2006. PMID: 20669438. 5. Killgore, et al. Neuroreport. 2013; 24(5): 233-40. 6. Prospecto QUVIVIQ. https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/quiviviq-epar-product-information_en.pdf. Último acceso julio 2025. 7. Mignot E et al. Lancet Neurol. 2022;21:125-39. 8. Dauphinais Y et al. Ann Neurol 2020;87:347-56. 9. Roch C, et al. Psychopharmacology (Berl). 2021;238(10):2693-708. 10. Sleep Foundation. Higiene del sueño. Disponible en: <https://sleepfoundation.org/sleep-topics/sleep-hygiene>. Último acceso julio 2025. 11. Shechter A et al. J Psychiatr Res. 2018; 96: 196-202. 12. Baranwal N, et al. Prog Cardiovasc Dis. 2023 Mar-Apr;77:59-69. 13. Okamoto-Mizuno y Mizuno K. J Physiol Anthropol. 2012; 31(1): 14. Harding EC et al. Front Neurosci. 2019; 13:336. 15. Ancoli-Israel S y Martin JL. J Clin Sleep Med. 2006; 2(3):333-42. 16. Banno M et al. Peer J. 2016; 6: e5172. 17. Dolezal BA et al. Adv Prev Med. 2017; 1364387. 18. Stutz J et al. Sports Med. 2019; 49(2):269-287. 19. Institute of Medicine (US) Committee on Military Nutrition Research, 2001. 2. Pharmacology of Caffeine. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK223808/>. Último acceso julio 2025.