

Efectividad de la terapia cognitivo conductual en el insomnio en personas con patologías mentales

Koudad Benjaa, Imane; Salgado Carazo, Coral; Trigal García, Leticia

INTRODUCCIÓN

El insomnio es uno de los síntomas más frecuentes dentro de los trastornos mentales. Aproximadamente el 70% de los pacientes con trastornos mentales refieren dificultades para dormir y alrededor del 30% cumplen los criterios del trastorno de insomnio. La terapia cognitivo-conductual (TCC) para el insomnio es un tratamiento multicomponente que incluye educación sobre el sueño, intervenciones conductuales como restricción de la hora de acostarse y control de estímulos, relajación y terapia cognitiva.



OBJETIVOS

Conocer la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual en la reducción de la sintomatología asociada al insomnio en personas con patologías mentales.

METODOLOGÍA

Se realizó una búsqueda bibliográfica a través de PubMed, Cochrane Library y Cuiden desde el inicio hasta el 25 de mayo de 2024, utilizando palabras clave de términos MeSH relevantes: [“insomnia” AND “CBT” AND [“Mental disorders” OR “Mental Illnes”]].

DESARROLLO

En una revisión sistemática, el efecto para la reducción de la gravedad del insomnio después del tratamiento fue de un 0,5 (intervalo de confianza, IC, 0,3–0,8) en depresión, 1,5 (IC 1,0–1,9) en TEPT, 1,4 (IC 0,9–1,9) en dependencia del alcohol, 1,2 (IC 0,8-1,7) en psicosis/trastorno bipolar, y 0,8 (IC 0,1-1,6) en comorbilidades mixtas. En un ECA se estudiaron tres grupos para mejorar el insomnio en personas con depresión: Antidepresivos + TCC, TCC + placebo y antidepresivos + higiene del sueño. El sueño objetivo se evaluó mediante monitorización polisomnográfica durante la noche al inicio y después del tratamiento. Los análisis revelaron que ambos grupos con TCC mejoraron ($p=0,03$) el insomnio.

En otra revisión sistemática se incluyeron estudios con distintas poblaciones psiquiátricas. El resultado de la eficiencia del sueño en la depresión tras varias sesiones de TCC fue de 0,505 (IC del 95%: 0,313 – 0,696), lo que indica que la TCC produce efectos significativos de pequeños a medianos en la sintomatología de la depresión.

CONCLUSIONES

Las revisiones sistemáticas estudiadas indican que la TCC es un tratamiento eficaz para pacientes con insomnio y un trastorno mental asociado, especialmente depresión, trastorno de estrés postraumático y dependencia del alcohol. Por lo tanto, dados los numerosos efectos secundarios de la medicación, la TCC debe considerarse como tratamiento de primera línea. Esta terapia también ha demostrado efectos al utilizarla junto al tratamiento farmacológico, mejorando los resultados. Sin embargo, son escasas las investigaciones de la eficacia de la TCC para pacientes con insomnio y comorbilidades poco estudiadas como psicosis, TDAH, trastornos alimentarios, trastornos de la personalidad y trastornos somatomorfos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Hertenstein E, Trinca E, Wunderlin M, Schneider CL, Züst MA, Fehér KD, et al. Cognitive behavioral therapy for insomnia in patients with mental disorders and comorbid insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev.* 2022 [citado 20 mayo 2024];62(101597):101597. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35240417/>
2. Carney CE, Edinger JD, Kuchibhatla M, Lachowski AM, Bogouslavsky O, Krystal AD, et al. Cognitive behavioral insomnia therapy for those with insomnia and depression: A randomized controlled clinical trial. *Sleep [Internet].* 2017 [citado 22 mayo 2024];40(4). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28199710/>
3. Taylor DJ, Pruiksma KE. Cognitive and behavioural therapy for insomnia (CBT- I) in psychiatric populations: A systematic review. *Int Rev Psychiatry.* 2014. [citado 24 mayo 2024];26(2):205–13. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24892895/>