

#33

IMPACTO DE LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL EN PACIENTES CON ISOMNIO (TCCI)

Trastornos Circadianos e Insomnio

Sara Pueyo Cambra, Iria Mejías Pérez, Lorea Santos Anderez, Silvia González Rodríguez, Edurne Resa Lopez, Jose Luis Parra Rivera, Ainhoa Alvarez Ruiz De Larrinaga, Carla Pia Martinez, Carlos Egea Santaolalla

HUA, Vitoria-Gasteiz, España

Introducción

El insomnio es una de las enfermedades de sueño más prevalentes, afectando aproximadamente del 10 % al 30% de la población adulta.

La terapia cognitivo conductual para el insomnio (TCC-I) constituye el tratamiento psicológico de primera elección para el manejo del insomnio crónico.

La intervención combina estrategias de reestructuración cognitiva, control de estímulos, restricción del sueño, técnicas de relajación y educación de higiene del sueño.

Objetivos

Evaluar cómo influyen en pacientes insomnes los cambios de hábitos de sueño y control de pensamientos, comparando los datos recogidos al comienzo y tras 7 sesiones de TCC-I.

Material y Método

Este estudio recoge un total de 13 grupos heterogéneos de entre 6-9 participantes comprendidos entre 2023-2025.

Se ha llevado a cabo un estudio observacional con análisis retrospectivo de los datos recogidos. Se ha comparado el Índice del Insomnio (ISI) tanto en la primera sesión de TCC grupal, como en la 7ª (última sesión). Además, se ha tenido en cuenta el registro de asistencia a las sesiones, eficiencia de sueño (ES) y Tiempo Total de Sueño (TTS).

Resultados y conclusiones

De los 105 pacientes, 77 cumplieron los criterios de inclusión con edad media de $51,4 \pm 1,8$ años, siendo un 63.63% mujeres.

Se objetivó reducción del ISI de $5,55 \pm 4,83$ ($p < 0,001$), aumento de ES de $17,27 \pm 18,18\%$ ($p < 0,001$) y aumento de TTS de $0,92 \pm 1,30\%$.

CONCLUSIÓN

La TCC-I consigue mejorar el insomnio de la población de estudio, observándose una mejoría del ISI, ES y TTS.