



Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

347/2130 - DESPRESCRIBIENDO BENZODIACEPINAS CON TERAPIA GRUPAL

A. González López^a, M. de la Poza Abad^b, M. Cañibano Gómez^c, J. Camino Calvo^a, A. Colell Atienza^a, M.M. López Argente^d, M. Municio González-Quijano^e, M. Liroz Navarro^c, M. Peiró Valero^b y F. Rams i Rams^b

^aMédico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. CAP Doctor Carles Ribas. Barcelona. ^bMédico de Familia. CAP Doctor Carles Ribas. Barcelona. ^cEnfermera. CAP Doctor Carles Ribas. Barcelona. ^dMédico Residente de 2º año de Medicina Familiar y Comunitaria. CAP Doctor Carles Ribas. Barcelona. ^eEnfermero Residente de 1º año. CAP Doctor Carles Ribas. Barcelona.

Resumen

Introducción: Definimos el insomnio como la dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido durante la noche o despertarse demasiado temprano en la mañana. Es el trastorno del sueño más frecuente y uno de los que mayor trascendencia sanitaria y social tiene. Existe una asociación entre insomnio y peor estado de salud en general, asociándose a una mayor comorbilidad ante su cronificación. Diversos estudios muestran que los pacientes con insomnio, en general, frecuentan más las consultas, lo que supone un aumento de los costes sanitarios tanto directos como indirectos. Es una patología altamente medicada, principalmente mediante benzodiazepinas, las cuales tienen varios riesgos asociados a su uso. Por ello, resulta interesante establecer terapias alternativas (TA) que puedan ayudar a su tratamiento sin medicalizarla: implementación de una buena higiene del sueño (HdS), terapia en grupo (TG) y técnicas de relajación (TR).

Objetivos: 1) Valorar la respuesta a la aplicación de un programa combinado de TA en pacientes con insomnio. 2) Valorar la posibilidad de desprescripción de benzodiazepinas. 3) Valorar la respuesta a la desprescripción de dichas benzodiazepinas.

Diseño: Estudio descriptivo al inicio con una intervención posterior no farmacológica.

Emplazamiento: Centro de Atención Primaria de ámbito urbano de un barrio periférico de la ciudad de Barcelona.

Material y métodos: Criterios de inclusión: mayores de 18 años con el diagnóstico de insomnio. Criterios de exclusión: patología psiquiátrica grave. Población: pacientes mayores de 18 años, asignados y atendidos en el centro. Muestra: 526 pacientes con diagnóstico codificado de insomnio. Variables: edad, situación laboral, hábitos tóxicos, actividad física, patologías médicas asociadas, presencia de ansiedad y/o depresión, tratamiento farmacológico y uso de TA previas. Intervenciones: Se formarán grupos de pacientes diagnosticados de insomnio de edades similares a los que se les enseñarán las características de una buena HdS y TR. Se iniciará con ellos la TG. Se hará educación para promover la desprescripción de benzodiazepinas. Técnicas de análisis: los datos serán registrados en un Excel y analizados mediante el paquete SPSS. Dependiendo de las variables se aplicarán las técnicas estadísticas más aconsejables con el soporte de los técnicos de salud.

Limitaciones: No podemos asegurar que los pacientes incluyan en su rutina diaria las TR enseñadas. Una vez iniciada la desprescripción, no podemos asegurar que los pacientes la mantengan.

Aplicabilidad: Esperamos encontrar unos resultados positivos en cuanto a la desprescripción y que puedan ser extrapolables al resto de equipos de atención primaria.

Aspectos ético-legales: El equipo investigador se compromete a mantener la la confidencialidad y anonimato de los datos según las leyes estatales vigentes tanto en la fase de ejecución como en las presentaciones o publicaciones que derivan del estudio. Antes de ser incluidos en el estudio, cada paciente deberá dar su consentimiento verbal para participar en el mismo, tras ser adecuadamente informados de la naturaleza y el alcance de dicho estudio. El protocolo será presentado al Comité Ético de Investigación (CEI) del Instituto Universitario de Investigación en Atención Primaria Jordi Gol (IDIAP Jordi Gol) e incorporará sus recomendaciones y sugerencias. Los datos de los pacientes serán tratados de manera confidencial.

Palabras clave: Insomnio. Relajación. Benzodiacepinas. Terapia grupal. Higiene del sueño.