



VALLADOLID
7, 8 Y 9 DE MAYO DE 2026
**XXXV CONGRESO
DE COMUNICACIÓN
Y SALUD**



Impacto de la terapia cognitivo conductual (TCC) breve aplicada en pacientes con insomnio crónico en la consulta de atención primaria.

Júlia Manchado Enseñat

Residente de Medicina Familiar y Comunitaria de 4to año.

El insomnio en consulta

Alta prevalencia

Calidad de vida (laboral y bienestar psicológico)

Uso prolongado de benzodiazepinas

Carga asistencial y consumo de recursos

Pacientes que no duermen.... y consultas que no funcionan....

De qué hablamos

Queja de **insatisfacción** con la **calidad y/o cantidad** del sueño

+

Al menos **3 noches** a la semana durante **3 meses** o más

+

Síntomas diurnos





**No es sólo un
problema de sueño**

Factores desencadenantes

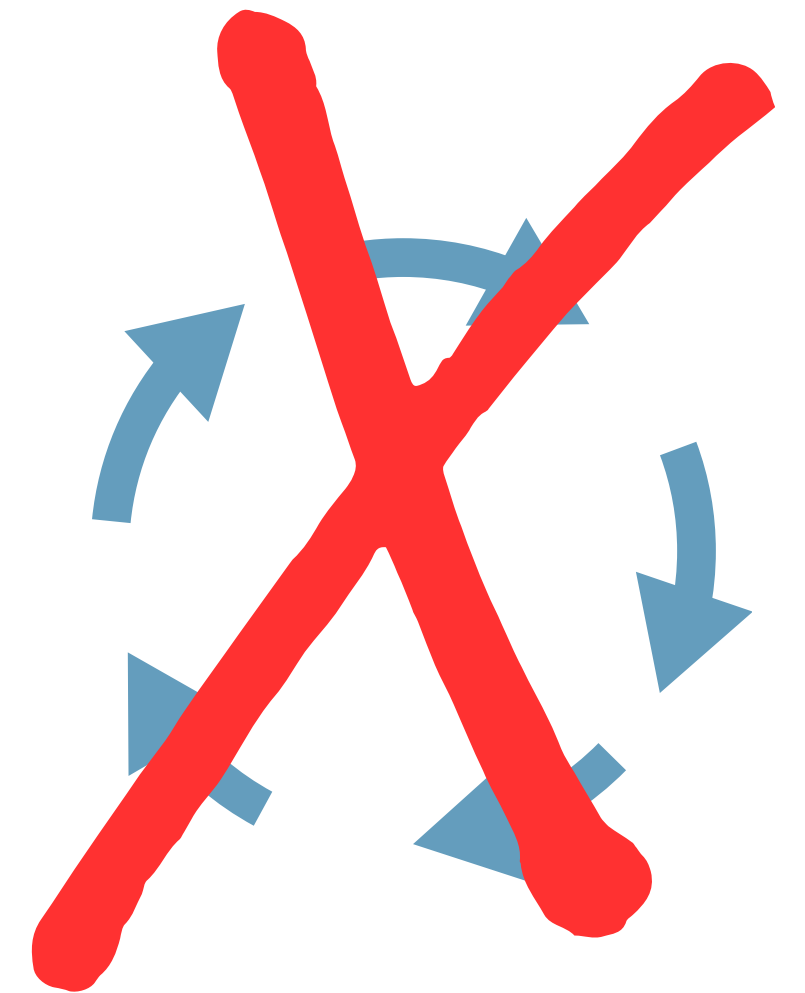
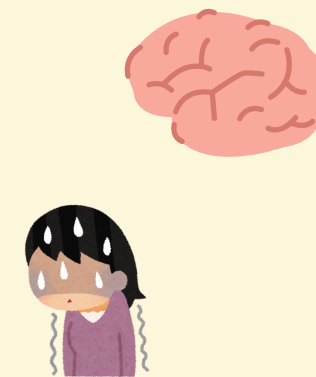
Predisponentes



Precipitantes



Perpetuantes



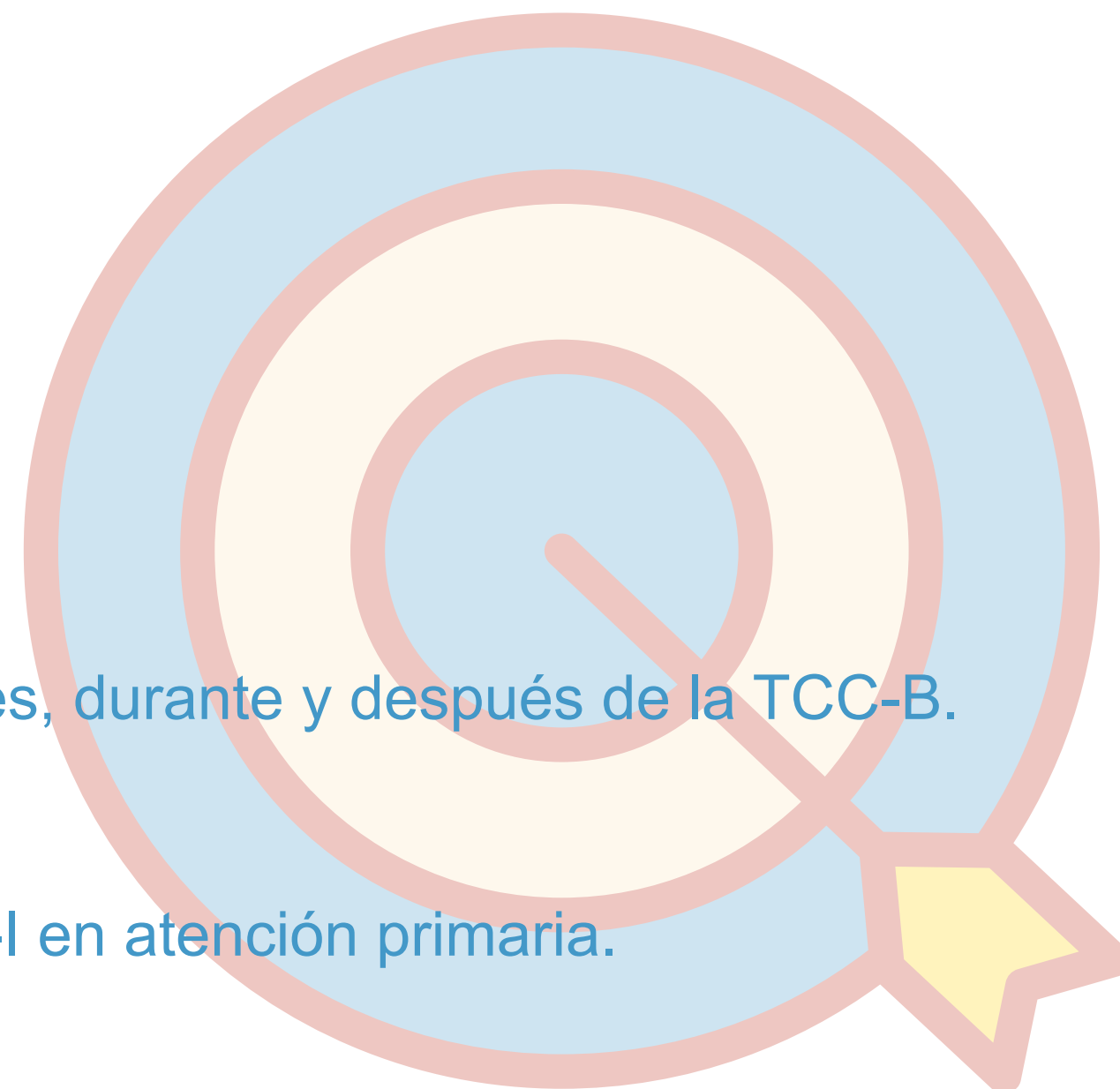
Objetivos

Objetivo general

Corroborar la efectividad de la TCC-B en el insomnio crónico.

Objetivos específicos

- **Reducción de los síntomas** (Insomnia Severity Index) antes, durante y después de la TCC-B.
- Cambios en la calidad del sueño (diario del sueño).
- **Barreras y facilitadores** en la **implementación** de la TCC-I en atención primaria.
- Adherencia y satisfacción de los pacientes.
- Protocolo de intervención basado en TCC-B para su integración en atención primaria.
- Impacto de una intervención estructurada basada en: comunicación terapéutica, aceptación de estrategias no farmacológicas y reducción de la demanda de hipnóticos.



Metodología

Diseño

Estudio cuasi-experimental,
prospectivo con medidas repetidas

Muestra

Cohorte de 40-45 pacientes con
insomnio crónico en Atención
Primaria

Intervención

TCC breve (6 sesiones)

T0 → Intervención → T1, T2, T3

Evaluación y variable

Insomnia Severity Index (**ISI**)

- T0 (antes)
- T1 (posterior)
- T2-T3 (seguimiento)

Intervención integrada en la consulta de atención primaria

Limitaciones del estudio

Adherencia variable a la intervención de la TCC-B

Ausencia de grupo control en esta primera fase (validez externa)

Riesgo de **pérdidas** de seguimiento durante el proceso

Intervención

1

Evaluación inicial y psicoeducación sobre el insomnio

2

Higiene del sueño y control de estímulos

3

Restricción del sueño y tiempo en cama

4

Técnicas de relajación

5

Reestructuración cognitiva

6

Plan de mantenimiento



Aplicabilidad en Atención Primaria



Intervención **integrada** en la **consulta**



Bajo coste y sin necesidad de recursos adicionales



Reducción del consumo de **hipnóticos**



Mejora en la **relación médico-paciente** fortaleciendo la alianza terapéutica



Elaboración de un **protocolo** clínico específico y estructurado transferible en Atención Primaria



VALLADOLID
7, 8 Y 9 DE MAYO DE 2026
**XXXV CONGRESO
DE COMUNICACIÓN
Y SALUD**



**No sólo tratamos el insomnio...
...cambiamos la forma de abordarlo en
la consulta de Atención Primaria**

#CyS26



VALLADOLID
7, 8 Y 9 DE MAYO DE 2026
**XXXV CONGRESO
DE COMUNICACIÓN
Y SALUD**



Bibliografía

- **American Academy of Sleep Medicine.** Clinical practice guideline for the treatment of chronic insomnia disorder in adults. Darien (IL): American Academy of Sleep Medicine; 2021.
- **American College of Physicians.** American College of Physicians recommends cognitive behavioral therapy as initial treatment for chronic insomnia in adults [news release]. Philadelphia: American College of Physicians; 2016.
- **BMC Primary Care.** Assessment and management of chronic insomnia disorder. BMC Prim Care. 2024;25:XX.
- **Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ.** The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989;28(2):193–213.
- **Edinger JD, Means MK.** Cognitive–behavioral therapy for primary insomnia. In: Kryger MH, Roth T, Dement WC, editors. Principles and Practice of Sleep Medicine. 7th ed. Elsevier; 2020. p. 876–885.
- **Espie CA, Farias Machado P, Carl JR, Kyle SD, Cape J, Siriwardena AN.** Cognitive behavioural therapy for insomnia: state of the science and clinical outcomes. Sleep Med Rev. 2019;48:101–216.
- **Krakow B, et al.** Insomnia and sleep-disordered breathing: clinical implications and treatment approaches. In: Kryger MH, Roth T, Dement WC, editors. Principles and Practice of Sleep Medicine. 7th ed. Elsevier; 2019.
- **Manber R, Buysse DJ, Edinger JD.** Dissemination of CBT-I in primary care. Prim Care Companion CNS Disord. 2023;25:22–28.
- **Ministerio de Sanidad.** Guía de práctica clínica sobre el manejo del insomnio crónico en atención primaria. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2022. 10.
- **Morin CM, Belleville G, Bélanger L, Ivers H.** The insomnia severity index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. Sleep. 2011;34(5):601–608. 11.
- **Morin CM, et al.** Psychological and behavioral treatments for insomnia update of the recent evidence (2016–2022). Sleep Med Rev. 2022;62:101–123. 12.
- **Ohayon MM.** Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn. Sleep Med Rev. 2002;6(2):97–111. 13.
- **Ohayon MM.** Insomnia in primary care: misreported, mishandled, and just plain misunderstood. J Clin Sleep Med. 2017;13(2):263–264. 14.
- **Ohayon MM, et al.** Chronic insomnia and comorbidity. Sleep Med Rev. 2013;17(2):87–100. 15.
- **Palagini L, et al.** Components and delivery formats of cognitive behavioral therapy for insomnia: systematic review. Sleep Med Rev. 2023;67:101–378. 16.
- **Riemann D, Krone LB, Wulff K, Nissen C.** European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. J Sleep Res. 2022;31(6):e13689. 17.
- **Roth T, Drake CL, Cheng P, Roehrs T.** Sleep disorders: insomnia, sleep apnea, restless legs, and more. J Clin Med. 2021;10(8):1804. 18.
- **semFYC.** Recomendaciones sobre el abordaje no farmacológico del insomnio en atención primaria. Barcelona: semFYC; 2021. 19.
- **SEMERGEN.** Manejo del insomnio crónico en atención primaria. Madrid: SEMERGEN; 2022. 20.
- **Sleep Foundation.** Insomnia: overview, symptoms, causes, and treatment [primer]. Sleep Foundation; 2024. 21.
- **StatPearls.** Chronic insomnia [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan. 22.
- **Trauer JM, Qian MY, Doyle JS, Rajaratnam SMW, Cunnington D.** Cognitive behavioral therapy for chronic insomnia: a systematic review and meta-analysis. Ann Intern Med. 2015;163(3):191–204.



VALLADOLID
7, 8 Y 9 DE MAYO DE 2026
**XXXV CONGRESO
DE COMUNICACIÓN
Y SALUD**



Muchas
gracias

Moltes
gràcies

Moitas
grazas

Eskerriz
asko

Júlia Manchado Enseñat

#CyS26

Insomnio crónico: ¿qué hacemos y qué sabemos los médicos de atención primaria del área de A Coruña y Cee?

Percepción de importancia del insomnio

| | |
|----|-------------|
| Si | 251 (98.8%) |
| No | 3 (1.2%) |

Utilidad percibida de recibir formación

| | |
|--------------|-----------|
| Si | 249 (98%) |
| No | 1 (0.4%) |
| No respuesta | 4 (1.6%) |

Disponibilidad para recibir formación

| | |
|----|-------------|
| Si | 247 (97.2%) |
| No | 6 (2.8%) |

Formación específica

| | |
|----|-------------|
| Si | 47 (18.5%) |
| No | 207 (81.5%) |

Formación durante la residencia

| | |
|----|-------------|
| Si | 11 (4.3%) |
| No | 242 (95.3%) |

Tratamiento de primera elección

| | |
|---------------------|-------------|
| TCC-B | 219 (86.2%) |
| Fármacos hipnóticos | 13 (5.1%) |
| Fitoterapia | 9 (3.5%) |
| Desconoce | 13 (5.1%) |



VALLADOLID
7, 8 Y 9 DE MAYO DE 2026
**XXXV CONGRESO
DE COMUNICACIÓN
Y SALUD**

