



Boletín CAIPaDi

Efecto del tratamiento del insomnio en personas con diabetes

El insomnio es un trastorno del sueño que se define como la dificultad para iniciar o mantener el sueño, por lo menos 3 noches por semana. Recientemente, se ha dirigido la atención a su evaluación y tratamiento en personas con diabetes¹. Se ha reportado una prevalencia del 35% en personas con diabetes tipo 2 y que puede contribuir al descontrol metabólico, dado que reportes previos mencionan que el insomnio se ha asociado a mayores cifras de glucemia de ayuno, hemoglobina glucosilada y lípidos.

Aunque, el tratamiento más común para el insomnio es la farmacoterapia (dado que puede mejorar el sueño a corto plazo), se han estudiado algunas intervenciones no farmacológicas.

Groeneveld y cols.² evaluaron el efecto de un programa de 5 semanas de terapia cognitivo-conductual (TCC) en línea sobre el control metabólico, el estado de ánimo, la calidad de vida y el insomnio en personas que viven con diabetes tipo 2.

Se asignaron en forma aleatoria a los participantes a recibir TCC (29 personas) o tratamiento estándar (28 personas). En el grupo de intervención se aplicó el programa denominado I-sleep que incluye temas como educación sobre el sueño normal e insomnio, medidas de higiene del sueño, restricción del sueño y control de estímulos, preocupación y relajación, y

pensamientos erróneos sobre el sueño, con resumen y plan a futuro.

En el análisis de resultados, no se observaron diferencias significativas en los indicadores metabólicos entre los grupos ni en calidad de vida, sin embargo, en aquellos que recibieron la TCC mostraron una disminución significativa en los síntomas de insomnio y depresión. Además, en el análisis de modelos mixtos se reportó que los factores relacionados con cambios en el estilo de vida mediaron parcialmente el efecto de la intervención.

Como limitaciones del estudio se pueden señalar una muestra reducida en comparación con estudios previos y que solo la mitad de los participantes del grupo de TCC completaron el programa.

Esos hallazgos evidencian la compleja red multifactorial en la evaluación de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, que conducen al estudio con rigor científico de esquemas terapéuticos, no farmacológicos y farmacológicas.

Por el momento, es importante contemplar en cada persona la evaluación de la calidad del sueño e iniciar con medidas de higiene que pueden ser aplicables a toda la población⁴.

Referencias

1. American Diabetes Association Professional Practice Committee. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes. *Standards of Care in Diabetes—2024*. *Diabetes Care* 2024;47 (Suppl. 1): S77–S110
2. Groeneveld L, WJ. Beulens J, Blom MT, van Straten A, van der Zweerde T, JM. Elders P, Rutters F. The effect of cognitive behavioral therapy for insomnia on sleep and glycemic outcomes in people with type 2 diabetes: A randomized controlled trial. *Sleep Medicine* 120 (2024) 44–52
<https://doi.org/10.1016/j.slecp.2024.05.029>
3. Programa INCMNSZ Vida Saludable. Sueño Adecuado. <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/Vida-Saludable/Sueno.html>

Mtra. Psic. Denise Arcila Martínez
Psicología CAIPaDi