



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Mejora del abordaje del insomnio

Autores: Laura Civera Domingo (Residente MFYC), Ximena Arévalo Quiroz (Residente MFYC), M^o Teresa Peñarrubia (Médica Adjunta MFyC) , M^o Carmen Olmos (Enfermera FyC).

- INTRODUCCIÓN
- OBJETIVOS
- METODOLOGÍA
- RESULTADOS
- DISCUSIÓN
- CONCLUSIONES

¿Qué es el
insomnio?



¿Cuál es el tratamiento
del insomnio?

¿Qué
podemos
hacer?

• **Objetivo principal:**

- Valorar si una intervención formativa aplicada a profesionales disminuye la prescripción de BZD en nuevos diagnósticos de insomnio.

• **Objetivos secundarios:**

- Evaluar si una intervención formativa aplicada a profesionales mejora el estándar de calidad global de prescripción farmacéutica relacionada con ansiolíticos (IQF- ANSH).

METODOLOGÍA

Diseño: Estudio cuasiexperimental antes-después

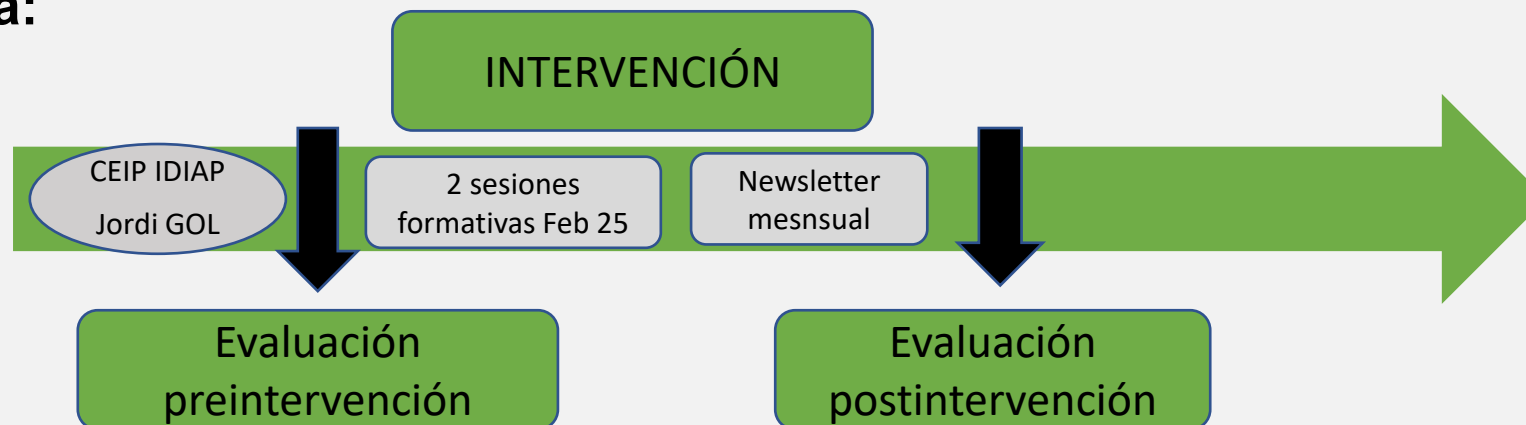
Población de estudio : Profesionales sanitarios del EAP.

Variables:

Dependientes	Independientes
-Pacientes con nuevo diagnóstico de insomnio con/sin prescripción de BZD -IQF ANSH Global	-Fase del estudio (pre-post) -Características sociodemográficas de los profesionales participantes

Intervención: 2 sesiones de formación continuada sobre el abordaje del insomnio en AP

Cronología:



Intervención en profesionales

- 2 sesiones formativas dirigidas a profesionales del CAP
- Contenidos: insomnio, uso de benzodiacepinas y **higiene del sueño**
- Estrategias **no farmacológicas** para el abordaje del insomnio
- Técnicas de **comunicación con pacientes** mediante casos clínicos
- Coordinación con REBEC: Presentación del **grupo psicoeducativo para pacientes**



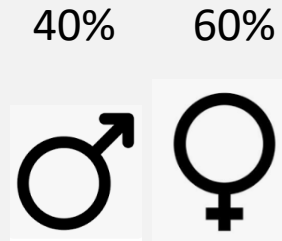
*BZD: benzodiacepinas

Evaluación de la intervención

- Indicadores analizados: IQF-ANSH del centro y nuevos diagnósticos de insomnio con prescripción de BZD
- Comparación de resultados 8 meses antes vs 8 meses después de la intervención
- Análisis estadístico: Chi-cuadrado y t de Student

RESULTADOS

Datos sociodemográficos de los profesionales



Distribución según la edad

20-40 años	13%
40-60 años	60%
> 60 años	26%

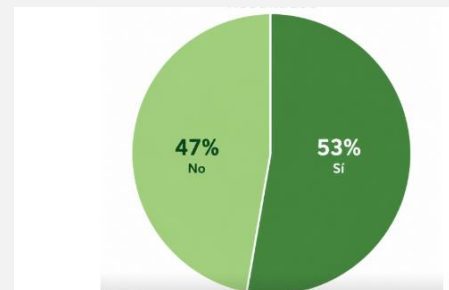
Distribución por tiempo de ejercicio

<10 años	20%
10-30 años	53%
> 30 años	26%

100% Especialistas en MFYC



Tutores docentes



Experiencia de los profesionales en relación a las BZD:

60% de los profesionales tienen experiencia en la retirada
46,7% ha recibido formación en su desprescripción
80% aplica alternativas no farmacológicas antes de prescribirlas

*BZD: benzodiacepinas

Prescripción de benzodiacepinas en nuevos diagnósticos de insomnio (Análisis de estacionalidad)

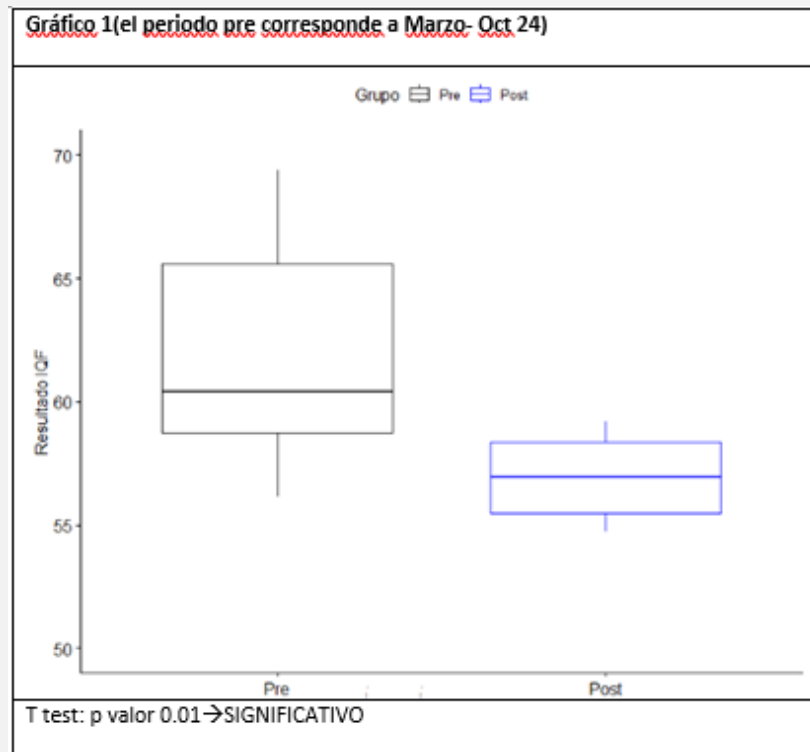
Diagnósticos nuevos de insomnio (Análisis general)				Diagnósticos nuevos de insomnio (Análisis de sensibilidad)			
	Pre intervención (N=326)	Post intervención (N=241)	P		Pre intervención (N=326)	Post intervención (N=241)	P
	Periodo 14/02/24 al 31/10/24	Periodo 14/02/25 al 31/10/25			Periodo 14/02/24 al 31/10/24	Periodo 14/02/25 al 31/10/25	
Sin prescripción de BZD	287(88.0%)	197(81.7%)	0.048*	Sin prescripción de BZD	293(89.9%)	210(87.1%)	0.3761
Con prescripción de BZD	39(12.0%)	44(18.3%)		Con prescripción de BZD	33(10.1%)	31(12.9%)	
*P <u>significación estadística</u>							

Prescripción de benzodiacepinas en nuevos diagnósticos de insomnio (Análisis de meses naturales)

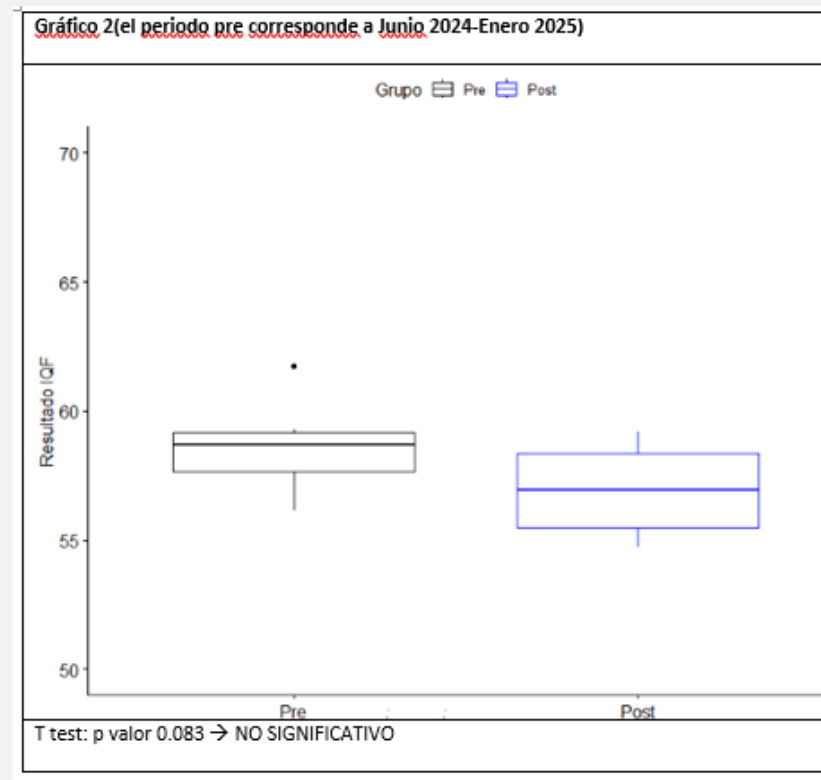
Diagnósticos nuevos de insomnio (Análisis general)				Diagnósticos nuevos de insomnio (Análisis de sensibilidad)			
	Pre intervención (N =292)	Post intervención (N =241)	P		Pre intervención (N =292)	Post intervención (N =241)	P
	Periodo 1/06/25 al 13/02/2025	Periodo 14/02/25 al 31/10/25	0.953		Periodo 1/06/25 al 13/02/2025	Periodo 14/02/25 al 31/10/25	0.2549
Sin prescripción de BZD	237(81.2%)	197(81.7%)		Sin prescripción de BZD	243(83.2%)	210(87.1%)	
Con prescripción de BZD	55(18.8%)	44(18.3%)		Con prescripción de BZD	49 (16.8%)	31(12.9%)	

Índice de calidad de prescripción de benzodiacepinas global de los profesionales del CAP.

ANALISIS DE ESTACIONALIDAD



ANALISIS DE MESES NATURALES



- En los usuarios con nuevo diagnóstico de insomnio, la **intervención NO demostró** cambios en la prescripción de BZD.
- Se observó una tendencia a la **MEJORA de los indicadores de calidad de prescripción** de BZD global de equipo.
- Es necesario **diseñar intervenciones futuras** aplicables en atención primaria para mejorar el abordaje del insomnio.

Gracias por vuestra atención



lcivera.apms.ics@gencat.cat
xarevalo.apms.ics@gencat.cat

