

ABORDAJE INTEGRAL DEL INSOMNIO en Atención Primaria

Actividad formativa acreditada con 2,8 créditos por el Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries - Comisión de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud (número de expediente 09/042933-MD)

ÍNDICE

PRESENTACIÓN GENERAL DEL CURSO	3
OBJETIVOS	4
COORDINACIÓN DOCENTE.....	6
ESTRUCTURA Y CONTENIDO DEL CURSO	8
TEMPORALIZACIÓN	9
METODOLOGÍA	10
EVALUACIÓN FINAL.....	10

PRESENTACIÓN GENERAL DEL CURSO

El curso **Abordaje integral del insomnio en Atención Primaria** está dirigido a especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria.

El insomnio constituye uno de los motivos de consulta más frecuentes en Atención Primaria y tiene un impacto relevante sobre la calidad de vida, el funcionamiento diurno, la salud mental, la utilización de recursos sanitarios y el consumo de fármacos hipnóticos. Su abordaje requiere una valoración clínica adecuada, que permita diferenciar el insomnio de otros trastornos del sueño, problemas de salud mental, dolor crónico, enfermedades médicas o efectos derivados del consumo de sustancias y medicamentos.

El curso «**Abordaje integral del insomnio en Atención Primaria**» nace con el propósito de mejorar las competencias de los profesionales sanitarios en la identificación, evaluación, tratamiento y seguimiento del insomnio desde una perspectiva integral, práctica y centrada en el paciente. La actividad formativa pretende favorecer una atención más homogénea, segura y basada en la evidencia, adaptada al contexto real de la consulta de Atención Primaria.

Las recomendaciones científicas actuales sitúan la terapia cognitivo-conductual para el insomnio, conocida como TCC-I, como tratamiento de primera línea en el insomnio crónico. No obstante, en la práctica clínica persiste un uso elevado y prolongado de benzodiacepinas y fármacos Z, con riesgos asociados como tolerancia, dependencia, deterioro cognitivo, caídas, accidentes e interacciones farmacológicas, especialmente en personas mayores y pacientes polimedicados.

A lo largo del curso se abordarán herramientas útiles y aplicables en la práctica asistencial diaria, como la entrevista clínica estructurada, el uso del diario de sueño, la educación sanitaria, las medidas de higiene del sueño, las intervenciones breves de TCC-I, el uso racional de hipnóticos y las estrategias de deprescripción. Asimismo, se promoverá una visión biopsicosocial del insomnio, teniendo en cuenta los factores predisponentes, precipitantes y perpetuantes que influyen en su aparición y mantenimiento.

OBJETIVOS

| Objetivo general

- Capacitar a los profesionales de Atención Primaria para realizar un abordaje integral, seguro y basado en la evidencia del insomnio en personas adultas, desde la valoración clínica y el diagnóstico diferencial hasta la aplicación de intervenciones no farmacológicas, el uso prudente de tratamientos farmacológicos cuando estén indicados y la deprescripción estructurada de benzodiacepinas e hipnóticos en pacientes con consumo prolongado.
- Promover un cambio en la práctica clínica orientado a reconocer el insomnio como un problema de salud relevante, tratable y susceptible de abordaje integral, priorizando las intervenciones no farmacológicas y la terapia cognitivo-conductual para el insomnio como tratamiento de primera línea en el insomnio crónico, reduciendo el uso inadecuado de hipnóticos y mejorando la seguridad del paciente mediante una toma de decisiones compartida y basada en la evidencia.

| Objetivos específicos

- Definir el trastorno de insomnio según los criterios DSM-5-TR e ICSD-3, incorporando síntomas nocturnos, repercusiones diurnas, frecuencia, duración y condiciones adecuadas para dormir.
- Clasificar el insomnio según su duración y fenomenología clínica: insomnio de inicio, mantenimiento, despertar precoz y sueño no reparador.
- Aplicar una entrevista clínica estructurada para confirmar la queja de sueño, evaluar la cronicidad, identificar repercusión diurna y detectar factores precipitantes, perpetuadores y comorbilidades asociadas.
- Realizar el diagnóstico diferencial del insomnio respecto a otros trastornos del sueño, trastornos psiquiátricos, dolor crónico, privación de sueño y efectos de sustancias o medicamentos.
- Utilizar el diario de sueño para valorar el patrón real de sueño, latencia, despertares, tiempo total de sueño, tiempo en cama, siestas y eficiencia del sueño.
- Indicar y explicar técnicas básicas de terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) aplicables en Atención Primaria: control de estímulos, restricción del tiempo en cama, reestructuración cognitiva, intención paradójica, relajación, *mindfulness* e higiene del sueño.
- Calcular la eficiencia del sueño y ajustar progresivamente las intervenciones conductuales según la evolución clínica del paciente.

- Identificar creencias disfuncionales, conductas de seguridad y otros factores cognitivos y conductuales que perpetúan el insomnio, aplicando estrategias básicas de reestructuración cognitiva.
- Describir las principales dianas neurobiológicas relacionadas con el tratamiento farmacológico del insomnio y relacionarlas con los distintos grupos terapéuticos disponibles.
- Seleccionar, cuando esté indicado, el tratamiento farmacológico más adecuado según el tipo de insomnio, edad, comorbilidad, polimedicación y riesgo de dependencia o efectos adversos.
- Aplicar criterios de prescripción prudente de hipnóticos y benzodiacepinas: mínima dosis eficaz, duración limitada, reevaluación periódica y planificación de retirada desde el inicio.
- Reconocer los riesgos asociados al uso prolongado de benzodiacepinas y fármacos Z, incluyendo tolerancia, dependencia, abstinencia, deterioro cognitivo, sedación residual y riesgo de caídas o accidentes.
- Identificar pacientes candidatos a deprescripción de benzodiacepinas o hipnóticos, valorando motivación, prioridades clínicas y posibles contraindicaciones.
- Planificar una estrategia gradual y segura de deprescripción, consensuando objetivos terapéuticos, seguimiento clínico y prevención de recaídas.
- Comunicar al paciente los beneficios y riesgos de los tratamientos y de la retirada farmacológica mediante un enfoque empático y de toma de decisiones compartida.
- Establecer criterios de derivación o consulta con otros niveles asistenciales ante sospecha de trastornos del sueño complejos, comorbilidad psiquiátrica grave o fracaso terapéutico.

COORDINACIÓN DOCENTE

Jesús Pujol Salud

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Doctor en Medicina. Máster en Medicina de Trastornos del Sueño por la Universitat de Barcelona.

Director del Equipo de Atención Primaria Balaguer (Lleida). Profesor asociado Universidad de Lleida, Facultad de Medicina. Profesor de Salud Pública y Educación para la Salud en Universidad Internacional de La Rioja. Especialista en la Clínica del Sueño Estivill (Barcelona). Tutor de residentes de la especialidad de Medicina Familiar y Comunitaria.

Miembro de Grupo de Investigación (Epidemiología Aplicada) en el Institut de Recerca Biomèdica de Lleida. Miembro del Grupo de Trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES). Miembro de la Alianza por el Sueño. Miembro del Grupo de Trabajo de «Neurología» de la semFYC.

Catalina Vicens Caldentey

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Doctora en Medicina por la Universidad de las Islas Baleares.

Coordinadora Médica del Equipo de Atención Primaria en el Centro de Salud Son Serra-La Vileta (Illes Balears). Tutora de residentes de la especialidad de Medicina Familiar y Comunitaria. Profesora asociada de la Facultad de Medicina de la Universidad de las Islas Baleares (UIB). Investigadora principal del Grupo de Investigación en Atención Primaria del Instituto de Investigación Sanitaria de Baleares (GRAPP-calB del IDISBA).

Miembro de la red de Investigación en Atención Primarias (Redes de Investigación Cooperativa Orientadas a Resultados en Salud RICORS). Miembro del Grupo de Trabajo «Utilización de Fármacos» de la semFYC

Autora de numerosos artículos publicados en revistas científicas relacionados con temas de Neurociencias. Participación en proyectos de investigación relacionados con temas de Neurociencias.

Anjana López

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Especialista en Neurofisiología Clínica. Máster en Sueño: Fisiología y Medicina. Médico Especialista en Sueño por la FESMES (Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño).

Médico adjunto de Neurofisiología Clínica en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla.

Publicaciones en revistas nacionales e internacionales. Premio a la mejor comunicación oral en la categoría EEG presentada en la LIV Reunión anual de la Sociedad Española de Neurofisiología Clínica (2016). Premio a la mejor comunicación oral en la categoría EMG presentada en la LV Reunión anual de la Sociedad Española de Neurofisiología Clínica (2017).

Isabel Torrens Darder

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Doctorado en Insomnio en Atención Primaria (Universidad de las Islas Baleares).

Centro de Salud Santa Ponça (Illes Balears). Profesora asociada en la Universidad de las Islas Baleares-Facultad de Medicina.

Beca FIS finalizada en 2024: «Efectividad de una intervención cognitivo-conductual en consulta de Atención Primaria para el tratamiento del insomnio».

Miembro del grupo GRAPP CAIB (Grupo de Investigación en Atención Primaria de Baleares). Miembro del Instituto de Investigación Sanitaria Islas Baleares (IdISBa)

ESTRUCTURA Y CONTENIDO DEL CURSO

- **Módulo 1. Concepto, clasificación y diagnóstico clínico del insomnio**
 - ▶ ¿Qué es el insomnio?
 - ▶ Epidemiología: magnitud del problema
 - ▶ Neurobiología del insomnio: el modelo de hiperactivación
 - ▶ Clasificación del insomnio
 - ▶ Insomnio crónico (persistente)
 - ▶ Diagnóstico clínico
 - ▶ Manifestaciones clínica
- **Módulo 2. Abordaje no farmacológico del insomnio**
 - ▶ Instrucciones para el profesional y el paciente para poner en práctica cada uno de los componentes
 - ▶ Educación en higiene del sueño, ejercicios de relajación y *mindfulness*
 - ▶ Modelo metacognitivo para el tratamiento del insomnio (TMCI)
 - ▶ Elementos clave de la actitud metacognitiva
 - ▶ TCC-i breve
- **Módulo 3. Abordaje farmacológico del insomnio**
 - ▶ Indicaciones del tratamiento farmacológico del insomnio
 - ▶ Benzodiacepinas
 - ▶ Hipnóticos no benzodiacepínicos (fármacos Z)
 - ▶ Comparación entre benzodiacepinas y fármacos Z
 - ▶ Antidepresivos utilizados en el insomnio
 - ▶ Antipsicóticos
 - ▶ Antihistamínicos
 - ▶ Cronorreguladores
 - ▶ Sistemas de orexinas y regulación del ciclo sueño-vigilia
 - ▶ Duración recomendada del tratamiento farmacológico
 - ▶ Riesgos del tratamiento farmacológico del insomnio
 - ▶ Uso racional de tratamiento farmacológico
- **Módulo 4. Prescripción y deprescripción de benzodiacepinas en Atención Primaria**
 - ▶ El nacimiento de las benzodiacepinas
 - ▶ Farmacología básica de las benzodiacepinas
 - ▶ Principales indicaciones y duración recomendada del tratamiento en Atención Primaria
 - ▶ Consideraciones especiales en grupos de riesgo
 - ▶ Prevalencia de consumo

- ▶ Riesgos y consecuencias del uso prolongado
- ▶ Recomendaciones de prescripción de las guías de práctica clínica y principios de prescripción prudente de benzodiacepinas
- ▶ Factores favorecedores de la prescripción y barreras para la deprescripción
- ▶ Deprescripción de benzodiacepinas
- ▶ Estrategias de deprescripción evaluadas
- ▶ Revisión de estrategias para la reducción del consumo de benzodiacepinas en España
- ▶ Pasos para una deprescripción segura
- ▶ Eficacia a largo plazo de las intervenciones

TEMPORALIZACIÓN

El periodo lectivo del curso se extiende **del día 15 de julio de 2026 al 14 de julio de 2027**

La actividad formativa tiene una duración estimada de **16 horas lectivas**.

El primer día de acceso al aula virtual se habilita el contenido teórico del primer módulo. A partir de ese momento, cada alumno o alumna gestiona su progreso de forma autónoma y flexible, avanzando en la formación según su disponibilidad y ritmo de aprendizaje.

El curso deberá completarse en un plazo máximo de 45 días naturales desde el primer acceso al aula virtual, siempre dentro del periodo lectivo establecido.

METODOLOGÍA

El curso se realiza en modalidad online autoformativa, por lo que el alumnado podrá avanzar a su ritmo, siguiendo el orden previsto de los módulos y completando las actividades disponibles en la plataforma.

Los contenidos están organizados de forma progresiva para facilitar la adquisición de conocimientos y su aplicación práctica en la consulta de Atención Primaria. Cada módulo aborda aspectos concretos del manejo del insomnio en personas adultas, desde la valoración clínica hasta las intervenciones terapéuticas y el seguimiento.

A lo largo del curso se ofrecen materiales de estudio y recursos prácticos, como esquemas, tablas, algoritmos, lecturas recomendadas y ejemplos clínicos. Además, cada módulo incluye un cuestionario de autoevaluación que permite repasar los contenidos principales y comprobar el grado de comprensión alcanzado.

El último módulo incorpora un caso clínico integrador, orientado a aplicar de forma práctica los contenidos trabajados durante el curso.

Durante la actividad, el alumnado podrá plantear dudas a través del foro grupal de la plataforma. La tutoría será reactiva, con un tiempo estimado de respuesta de 24 a 72 horas.

EVALUACIÓN FINAL

Para acceder a la evaluación final será obligatorio haber visualizado todo el contenido teórico/práctico del curso.

Se realizará la evaluación final mediante la resolución de un cuestionario con 24 preguntas tipo test. Se dispondrá de dos intentos para superarlo, con un tiempo limitado de 60 minutos en cada uno de ellos. Esta prueba permitirá comprobar la adquisición de los conocimientos y competencias trabajados durante la actividad formativa.

Para poder recibir el diploma de acreditativo se deberá contestar como mínimo el 80 % de respuestas correctamente del cuestionario final.