

Beneficios clínicos globales de la terapia cognitivo- conductual para el insomnio y de la terapia basada en conciencia plena aplicadas a la fibromialgia: revisión sistemática y metaanálisis (pp. 459-480)

M. Pilar Martínez, Elena Miró y Ana I. Sánchez

Universidad de Granada (España)

La terapia cognitivo-conductual centrada en el insomnio (TCC-I) resulta de utilidad para mejorar el sueño y otras manifestaciones de la fibromialgia (FM). Asimismo, se ha sugerido que la terapia basada en conciencia plena (TBCP) puede contribuir a atenuar el insomnio, pero se desconoce si comporta mayores beneficios clínicos que la TCC-I en la FM. Esta revisión analiza el valor de la TBCP para abordar el sueño, el dolor, la depresión y el deterioro en la FM y su eficacia diferencial respecto a la TCC-I. Se examinaron las bases de datos MEDLINE, PsyARTICLES, SCOPUS y Cochrane Library en el período 2000-2015 y se seleccionaron los ensayos controlados aleatorizados que hubieran aplicado TCC-I o TBCP en pacientes con FM, identificándose 11 estudios. La TCC-I logró cambios superiores a los de la TBCP en el sueño pero inferiores en el dolor, y ambas terapias consiguieron mejorías importantes en depresión y deterioro, aunque de magnitud favorable a la TCC-I. Se sugiere la posibilidad de extender los beneficios clínicos que posibilita la TCC-I en la FM incorporando los principios de conciencia plena.