

Destacado WEB CADIME (03-06-2025)

TÍTULO: Intervenciones farmacológicas y no farmacológicas para el tratamiento del insomnio en personas con fibromialgia

TEXTO

EL Instituto Nacional de Salud e Investigación del Reino Unido (NIHR) ha publicado un informe de evaluación de tecnologías sanitarias titulado [efectos de las intervenciones farmacológicas y no farmacológicas para el manejo de los problemas de sueño en personas con fibromialgia: una síntesis de evidencia multimétodo](#).

La prevalencia de fibromialgia se sitúa entre el 2-3% de la población general y el 92% de ellas padecen problemas del sueño. Este informe realiza un metaanálisis en red de ensayos controlados aleatorizados para comparar la efectividad de las intervenciones farmacológicas y no farmacológicas y una síntesis sistemática de la evidencia cualitativa, con un análisis del contenido de las medidas de resultado informadas por los pacientes.

De los 168 estudios incluidos, el metaanálisis en red que evaluó la calidad del sueño incluyó 35 categorías de tratamiento de 65 estudios (n=8247) y la mayoría de ellos presentaron un alto riesgo de sesgo y con un bajo número de pacientes en cada categoría de tratamiento. En comparación con placebo, el metaanálisis mostró que:

- Las intervenciones que mostraron un **efecto beneficioso** sobre el sueño en comparación con placebo fueron:
 - Ejercicio aeróbico terrestre combinado con ejercicios de flexibilidad.
 - Ejercicio aeróbico acuático.
- Las intervenciones con un efecto modesto, sin alcanzar un beneficio estadísticamente significativo fueron:
 - Fortalecimiento en tierra.
 - La terapia psicológica centrada en el sueño.
 - La pérdida de peso.
 - La electroterapia.
 - El uso de férulas dentales.
 - Los antidepresivos tricíclicos.
 - Los antipsicóticos.

Al evaluar la **calidad de vida**, medida mediante el cuestionario de impacto de la fibromialgia (FIQ), se observaron mejoras en la calidad de vida que realizaron entrenamiento aeróbico terrestre en combinación con:

- Ejercicios de flexibilidad.
- Entrenamiento multidisciplinario.
- Entrenamiento de mente-cuerpo terrestre.
- Terapia psicológica o conductual con relajación, dirigida al sueño o genérica.

Con respecto a las **intervenciones farmacológicas**, en general la magnitud de los efectos varió entre las intervenciones, observándose efectos positivos para:

- Antioxidantes (Diferencia de medias: -17,75; IC95%: -34,91 a -0,61).
- Reemplazo de hierro (DM -15,10; IC95%: -30,41 a -0,06).
- Inhibidores de la recaptación de serotonina (DM: -9,85; IC95%: -15,80 a -3,80)
- Depresores del sistema nervioso central (SNC) (DM: -8,83; IC95%: -14,77 a -2,74).

En cuanto a la síntesis de estudios cualitativos se observó una relación bidireccional entre la falta de **sueño y el dolor**. Así, la falta de sueño aumenta el dolor y la fatiga, con el consiguiente impacto negativo en las actividades de la vida diaria. También se describió que la falta de sueño tiene un impacto negativo en la función cognitiva, la salud mental y los brotes de los síntomas de fibromialgia.

Relacionado con este tema se puede consultar el documento URM titulado: [Recomendaciones para el uso racional del medicamento en el tratamiento farmacológico de las enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas: fibromilagia](#)