

El yoga y la terapia cognitivo-conductual proporcionan una mejora a largo plazo para el insomnio y la preocupación.

Publicado el: 21-09-2022

Tanto el yoga como la terapia cognitivo-conductual brindan mejoras sustanciales para la preocupación, la ansiedad y el insomnio de adultos mayores, incluso 6 meses después de haber suspendido el tratamiento, sugiere una nueva investigación.

El estudio es el primero en comparar los efectos a largo plazo de las dos intervenciones y los resultados ofrecen a los médicos y pacientes dos opciones efectivas para reducir la preocupación y la ansiedad, señalaron los investigadores.

"La ansiedad puede ser un problema realmente grande para los adultos mayores", dijo a *Medscape Noticias Médicas* la investigadora principal, Suzanne Danhauer, Ph. D., profesora de ciencias sociales y políticas de salud en la Facultad de Medicina de la *Wake Forest University*, en Winston-Salem, Estados Unidos.

"Entonces, encontrar algo que puedan hacer, que dure... y que tenga un impacto duradero en su calidad de vida y su salud mental, y que ambos sean tratamientos no farmacológicos, creo que para muchas personas mayores resulta de verdad atractivo", comentó Danhauer.

Los hallazgos se publicaron en la edición de septiembre de *American Journal of Geriatric Psychiatry*.

Beneficios a largo plazo

El ensayo de preferencia aleatorizado de dos etapas incluyó a 500 personas mayores de 60 años que vivían en la comunidad que obtuvieron una puntuación de 26 o más en el *Penn State Worry Questionnaire-Abbreviated* (PSWQ-A), lo que indica una mayor ansiedad y preocupación.

La mitad del grupo participó en un ensayo controlado aleatorizado que comparó la terapia cognitivo-conductual (n = 125) con el yoga (n = 125). La otra mitad participó en un ensayo de preferencia en el que se les permitió elegir entre terapia cognitivo-conductual (n = 120) y yoga (n = 130).

Los participantes completaron 20 sesiones de yoga durante diez semanas o diez llamadas de terapia cognitivo-conductual semanales entre mayo de 2017 y noviembre de 2018.

Las medidas utilizadas incluyeron el *Penn State Worry Questionnaire-Abbreviated*, el *Insomnia Severity Index* (ISI), el *Patient Reported Outcomes Measurement Information System* (PROMIS) *Short Form v1.0 – Anxiety 8a*, y PROMIS-29 para evaluar depresión, fatiga, función física, participación social y dolor.

En 2020, los investigadores publicaron resultados a las 11 semanas que mostraban mejoras desde el inicio en todas las áreas. Las puntuaciones de ansiedad y preocupación fueron similares entre los grupos de terapia cognitivo-conductual y yoga, pero la terapia cognitivo-conductual produjo una mejora significativamente mayor en el insomnio.

A las 37 semanas, aproximadamente 6 meses después de que terminaran las intervenciones, los investigadores encontraron mejoras aún mayores desde el inicio en todas las áreas medidas, excepto la función física.

Sin embargo, en ese momento, no hubo diferencias significativas entre las dos intervenciones ni en el ensayo controlado aleatorizado ni en el ensayo de preferencia. Tampoco hubo diferencias en los resultados entre los dos diseños de ensayo.

"Hubo algunas pequeñas diferencias, pero en general encontramos que ambas intervenciones fueron eficaces. Esto les da a los médicos la opción de decir 'puedes probar cualquiera de estos y probablemente te ayuden'", indicó la Dra. Danhauer.

Más allá de lo estadísticamente significativo

Los investigadores también encontraron que las mejoras no solo eran estadísticamente significativas, sino también clínicamente significativas para la preocupación, la ansiedad y el insomnio.

Los cambios clínicamente significativos se definieron como una disminución de $\geq 5,5$ puntos en el *Penn State Worry Questionnaire-Abbreviated* para preocupación, una disminución de ≥ 3 puntos en la escala de ansiedad el *Patient Reported Outcomes Measurement Information System* y una disminución de ≥ 6 puntos en el *Insomnia Severity Index* para insomnio.

En el seguimiento a largo plazo, la mayoría de los participantes en los grupos de terapia cognitivo-conductual y yoga del ensayo controlado aleatorizado demostraron un cambio significativo en la preocupación (85,7% y 77,6%, respectivamente), ansiedad (82,1% y 80,8%) e insomnio (52,8% y 44,3%).

La mayoría de los participantes también informaron mejoras sustanciales en los síntomas de ansiedad generalizada, los síntomas depresivos y la fatiga, pero no en la función física, la interferencia del dolor o la intensidad del dolor.

"Esa es la parte que es particularmente notable para mí. Las mejoras no solo fueron estadísticamente significativas, también fueron clínicamente significativas", compartió la Dra. Danhauer.

"Cuando se trata de la vida de las personas, quieren diferencias que puedan sentir y ver, y no solo cómo se ve un valor p ", agregó.

Impacto en el mundo real

En un editorial adjunto, la Dra. Carmen Andreescu, profesora asociada de psiquiatría en la *University of Pittsburgh*, Pittsburgh, Estados Unidos, está de acuerdo con que los resultados tienen un "impacto en el mundo real".

"Los médicos pueden dirigir a sus pacientes hacia intervenciones beneficiosas, consolidar los resultados a lo largo del tiempo y evitar alimentar el ciclo cognitivo de preocupaciones relacionadas con los posibles efectos secundarios", escribió la Dra. Andreescu.

Concluyó que intervenciones como estas "pueden aumentar la accesibilidad y aliviar el sufrimiento inmediato de nuestros pacientes".

Fuente: <https://netsaluti.com>