

## Acta 4º Reunión Grupo de Insomnio de la SES

**Madrid 16 de noviembre 2018**

Asistentes: Esther Alberca, Sonia Carratala, Manuel de Entrambasaguas, Montse Pujol, Jesús Pujol, María Robles, María Aguilar, Ainhoa Álvarez, Pilar Cuartero, Juanjo Ortega, Hernando Pérez, Juan José Poza, Juanjo Agustí Visiedo, Cristina Zunzunegui, Ana Hernandez y Odile Romero

Excusa asistencia: Pilar Cuartero, M<sup>a</sup> Jesús Valiño, Javier Puertas, Xesca Cañelles, Juanjo Ortega,

Se inicia la reunión con el siguiente orden del día:

### **PRIMERA PARTE. Situación de los proyectos iniciados.**

11:00-11:15.- Diferencias entre Melatonina de liberación rápida y prolongada. **Juanjo Poza**

11:15-11:30.- Protocolo de derivación de insomnio desde Primaria. **Jesús Pujol**

11:30-11:45.- Deshabitación de BZP en ancianos. **Ainhoa Alvarez**

11:45-12:15.-Prevalencia de Insomnio en población general en España. **Manuel Entrambasaguas**

### **SEGUNDA PARTE. Propuestas beca Exeltis**

13:00-13:30.-Efecto de una intervención basada en educación de hábitos y control de estímulos, con especial interés en la exposición lumínica sobre el insomnio en las personas ancianas de ambientes rurales. **Ester Alberca y Jesús Pujol.**

13:30-14:00.-Proyecto basado en su plataforma Somnisa. **Cristina Zunzunegui**

14:00-14:30.-Subtipos de paciente insomnes en consulta. Propuesta de Xesca. Valorar posibilidad entre todos.

Inicia Juanjo Poza, comentando que el documento de revisión entre melatonina de liberación rápida y prolongada, tras no ser aceptado por la "Revista de Neurología", ya hay aceptación para la publicación "Neurología"

Respecto al protocolo de actuación frente al diagnóstico de Insomnio en la atención primaria, ya se ha conseguido aceptación por Semfic, que hará difusión en su web a partir de enero 2019 y enviara información de su existencia a todos sus socios. Se comenta la posibilidad de pensar en como hacer para valorar la utilidad de dicho documento para los profesionales de atención primaria, de forma que no quede como un documento mas de los tantos que hay de trabajo y se pueda trabajar en su evolución y seguimiento en caso de ser necesario.

El documento de deshabitación de BZP en geriatría, continua esperando feed-back por parte del Dr Pedro Gil, quien tiene el compromiso de decir algo antes de fin de año.

Manuel Entrambasaguas realiza una presentación de lo trabajado hasta ahora en el proyecto de prevalencia de insomnio en la población española. Tras conseguir una beca de la SES, se inicio el trabajo de campo de la mano de Apolda, se han pasado 1500 encuestas. La encuesta fue trabajada por el grupo siguiendo la definición de insomnio de la ICSD-3 (2014). Aunque la respuesta a la pregunta inicial, está conseguida, tras el esfuerzo realizado, parece oportuno sacar más rentabilidad al trabajo, intentando estratificar y realizar comparaciones por grupos de edad, sexo, región geográfica....para lo cual es imprescindible aumentar el tamaño muestral. Se ha consultado a Apolda presupuesto para realizar 1500 encuestas mas y la propuesta es 12200 euros (iva incluido).

Se plantea buscar financiación: Una posibilidad es la beca exeltis 2018, cuyo importe es 6000 euros, con lo cual se podrían hacer 740 encuestas más. Se establece una rueda de comentarios sobre diferentes opciones, sobre como conseguir mayor financiación, proyecto fiss....pareciendo finalmente que la opción más adecuada es solicitar la beca Exeltis y cerrar esta primera parte del trabajo, intentando una publicación con los resultados y dejar la puerta abierta para proyectos futuros en la misma línea que fueran más ambiciosos.

Esther presenta su proyecto trabajado con Jesús Pujol: Efecto de una intervención basada en educación de hábitos y control de estímulos, con especial interés en la exposición lumínica sobre el insomnio en las personas ancianas de ambientes rurales. A decisión Esther y Jesús comentan que enviaran una versión más elaborada del proyecto para propuestas futuras.

Por ultimo Cristina Zunzunegui, presenta su plataforma, con gran aceptación por parte del grupo, pero coincidiendo en la dificultad de la utilidad de dicha plataforma, si no existía un especialista presencial de apoyo, como mínimo en nuestra experiencia en la población española. Se propone en este sentido solicitar una segunda opción de beca exeltis: **Estudio:** cualitativo de los factores que promueven u obstaculizan la aceptación de la terapia cognitivo-conductual del insomnio basada en internet CCBT-I con supervisión profesional en la población española (pacientes y profesionales). Comparación con los factores documentados en el resto de Europa (Reino unido, Escandinavia, Países bajos, etc)

Se seguirán trabajando las propuestas vía mails.

Se comenta el tratamiento a dar para solicitud por parte de nuevos socios, aunque no queda totalmente explicito en los estatutos, parece consecuente que tras la solicitud, se comparta via e-emil, como en otras ocasiones y quede consolidada la situación tras asistir a la siguiente reunión del grupo.

Se da por finalizada la reunión a las 15:00h

La próxima reunión queda emplazada coincidiendo con la Reunión nacional de la SES. Vitoria 2019.