



**Biblioteca
Cochrane**

Base de Datos **Cochrane** de Revisiones Sistemáticas

Acupuntura para el insomnio (Revisión)

Cheuk DKL, Yeung WF, Chung KF, Wong V

Cheuk DKL, Yeung WF, Chung KF, Wong V.
Acupuncture for insomnia
(Acupuntura para el insomnio).
Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 9. Art. No.: CD005472.
DOI: [10.1002/14651858.CD005472.pub3](https://doi.org/10.1002/14651858.CD005472.pub3).

www.cochranelibrary.com/es

[Revisión de intervención]

Acupuntura para el insomnio

Daniel KL Cheuk¹, Wing-Fai Yeung², KF Chung², Virginia Wong¹¹Department of Pediatrics and Adolescent Medicine, The University of Hong Kong, Queen Mary Hospital, Hong Kong, China.²Department of Psychiatry, The University of Hong Kong, Hong Kong, China**Dirección de contacto:** Daniel KL Cheuk, Department of Pediatrics and Adolescent Medicine, The University of Hong Kong, Queen Mary Hospital, Pokfulam Road, Hong Kong, China. cheukkld@hkucc.hku.hk.**Grupo Editorial:** Grupo Cochrane de Trastornos Mentales Comunes.**Estado y fecha de publicación:** Nueva búsqueda de estudios y actualización de contenidos (sin cambios en las conclusiones), publicada en el número 9, 2012.**Referencia:** Cheuk DKL, Yeung WF, Chung KF, Wong V. Acupuncture for insomnia (Acupuntura para el insomnio). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2012, Issue 9. Art. No.: CD005472. DOI: [10.1002/14651858.CD005472.pub3](https://doi.org/10.1002/14651858.CD005472.pub3).

Copyright © 2012 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

RESUMEN

Antecedentes

Aunque los tratamientos convencionales no farmacológicos y farmacológicos para el insomnio son eficaces en muchas personas, las terapias alternativas como la acupuntura se practican ampliamente. Sin embargo, sigue sin estar claro si la evidencia actual es lo suficientemente rigurosa como para apoyar la acupuntura para el tratamiento del insomnio.

Objetivos

Determinar la eficacia y la seguridad de la acupuntura para el insomnio.

Métodos de búsqueda

Se realizaron búsquedas en el Registro Cochrane Central de Ensayos Controlados (Cochrane Central Register of Controlled Trials, CENTRAL), MEDLINE, EMBASE, PsycINFO, Dissertation Abstracts International, CINAHL, AMED, el Traditional Chinese Medical Literature Analysis and Retrieval System (TCMLARS), el World Health Organization (WHO) Trials Portal (ICTRP) y los registros especializados pertinentes de la Colaboración Cochrane en octubre de 2011. Se revisaron las listas de referencias de todos los informes elegibles y se estableció contacto con autores de ensayos y expertos en el campo.

Criterios de selección

Ensayos controlados aleatorizados que evaluaran cualquier forma de acupuntura para el insomnio. Compararon la acupuntura con/sin tratamiento adicional versus placebo o tratamiento simulado o ningún tratamiento o el mismo tratamiento adicional. Se excluyeron los ensayos que compararon diferentes métodos de acupuntura o la acupuntura con otros tratamientos.

Obtención y análisis de los datos

Dos autores de la revisión, de forma independiente, extrajeron los datos y evaluaron el riesgo de sesgo. Se utilizaron el odds ratio (OR) y la diferencia de medias para los resultados binarios y continuos respectivamente. Cuando resultó apropiado, se combinaron los datos en un metanálisis.

Resultados principales

Se incluyeron 33 ensayos. Reclutaron a 2293 participantes con insomnio, de 15 a 98 años, algunos con afecciones médicas que contribuyen al insomnio (accidente cerebrovascular, enfermedad renal terminal, perimenopausia, embarazo, enfermedades psiquiátricas). Evaluaron la acupuntura con agujas, la electroacupuntura, la acupresión o la acupresión magnética.

En comparación con ningún tratamiento (dos estudios, 280 participantes) o tratamiento simulado/placebo (dos estudios, 112 participantes), la acupresión dio lugar a un mayor número de pacientes con una mejoría en la calidad del sueño (en comparación con ningún tratamiento: OR 13,08; intervalo de confianza [IC] del 95%: 1,79 a 95,59; comparado con tratamiento simulado/placebo: OR 6,62; IC del 95%: 1,78 a 24,55). Sin embargo, al suponer que los abandonos tenían un peor resultado en el análisis de sensibilidad, el efecto beneficioso de la acupuntura no fue concluyente. En comparación con otro tratamiento solo, la acupuntura como complemento de otro tratamiento podría aumentar marginalmente la proporción de pacientes con una mejor calidad del sueño (13 estudios, 883 participantes, OR 3,08; IC del 95%: 1,93 a 4,90). En el análisis de subgrupos, sólo la acupuntura con agujas pero no la electroacupuntura mostró efectos beneficiosos. Todos los ensayos tuvieron alto riesgo de sesgo y fueron heterogéneos en cuanto a la definición de insomnio, las características de los participantes, los puntos de acupuntura y el régimen de tratamiento. Los tamaños de los efectos fueron generalmente pequeños con amplios intervalos de confianza. Es probable que haya habido sesgo de publicación. Los efectos adversos se informaron en escasas ocasiones y fueron leves.

Conclusiones de los autores

Debido a la calidad metodológica baja, los altos niveles de heterogeneidad y el sesgo de publicación, la evidencia actual no es lo suficientemente rigurosa como para apoyar o refutar la acupuntura para el tratamiento del insomnio. Se necesitan ensayos clínicos más grandes de mayor calidad.

RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS

Acupuntura para el insomnio

Aunque los tratamientos convencionales no farmacológicos y farmacológicos para el insomnio son eficaces en muchas personas, las terapias alternativas como la acupuntura se practican ampliamente. Esta revisión se realizó para examinar la eficacia y la seguridad de la acupuntura en el tratamiento del insomnio. Treinta y tres ensayos controlados aleatorizados fueron elegibles para inclusión en la revisión, con 2293 participantes. Se consideró que todos los estudios tuvieron un alto riesgo de sesgo. Los tipos de participantes, los tratamientos con acupuntura y las medidas de resultados del sueño utilizados fueron diversos, lo que limitaba la capacidad de establecer conclusiones fiables. Actualmente falta evidencia clínica de calidad alta que informe sobre la eficacia y la seguridad de la acupuntura.