

Artículo de revisión/Review article/Artigo de revisão

# Terapias tradicionales en enfermería intercultural como tratamiento del insomnio

*Traditional therapies in cross-cultural nursing as treatment for insomnia*

*Terapias tradicionais em enfermagem intercultural como tratamento para insônia*

Verónica Lizet Sánchez Reyes<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0004-8017-7806>

Tania de la Caridad García Castellanos<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-9732-7442>

María Consuelo Marín Togo<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-6485-895X>

Norma Isela Garduño Cruz<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0001-5153-7110>

Mayra Núñez González<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0007-6747-8489>

Ana Mística Segundo Hernández<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0002-9638-7475>

## Resumen

**Objetivo:** Demostrar la eficacia de las terapias convencionales de enfermería intercultural en el alivio del insomnio.

**Métodos:** Se realizó una investigación cualitativa y descriptiva donde se tomaron datos de fuentes bibliográficas, teniendo en cuenta los síntomas del insomnio en los pacientes en la Clínica de Salud Intercultural y la bibliografía consultada. Se utilizaron fuentes de información confiables como Google Académico, entre otros. **Resultados:** La totalidad de los estudios afirman que los síntomas del insomnio (dolor de cabeza, fatiga e irritabilidad) son aliviados con terapias tradicionales como auriculoterapia, masoterapia, acupuntura y fitoterapia. **Conclusiones:** Los estudios sobre las terapias tradicionales como tratamiento para disminuir los síntomas del insomnio poseen poco nivel de evidencia, pero gracias a estudios primarios realizados desde la antigüedad y a su uso en instituciones como la Clínica de Salud Intercultural queda demostrada su efectividad y la posibilidad de disminuir el uso de fármacos.

Palabras clave: insomnio, terapias tradicionales

<sup>1</sup> Universidad Intercultural del Estado de México. Estado de México, México

### Abstract

**Objective:** To demonstrate the efficacy of conventional cross-cultural nursing therapies in relieving insomnia. **Methods:** A qualitative and descriptive research was conducted where data were taken from bibliographic sources, taking into account the symptoms of insomnia in patients at the Intercultural Health Clinic and the bibliography consulted. Reliable sources of information such as Google Scholar, among others, were used. **Results:** All studies state that the symptoms of insomnia (headache, fatigue and irritability) are relieved by traditional therapies such as auriculotherapy, massage therapy, acupuncture and phytotherapy. **Conclusions:** Studies on traditional therapies as a treatment to reduce the symptoms of insomnia have little level of evidence, but thanks to primary studies conducted since ancient times and their use in institutions such as the Intercultural Health Clinic, their effectiveness and the possibility of reducing the use of drugs has been demonstrated.

**Keywords:** insomnia, traditional therapies

### Resumo

**Objetivo:** Demonstrar a eficácia das terapias de enfermagem interculturais convencionais no alívio da insônia. **Métodos:** Foi realizada uma pesquisa qualitativa e descritiva em que os dados foram extraídos de fontes bibliográficas, levando em conta os sintomas de insônia em pacientes da Clínica de Saúde Intercultural e a bibliografia consultada. Foram utilizadas fontes confiáveis de informação, como o Google Scholar, entre outras. **Resultados:** Todos os estudos afirmam que os sintomas da insônia (dor de cabeça, fadiga e irritabilidade) são aliviados por terapias tradicionais, como auriculoterapia, massagem terapêutica, acupuntura e fitoterapia. **Conclusões:** Os estudos sobre terapias tradicionais como tratamento para reduzir os sintomas da insônia têm poucas evidências, mas graças a estudos primários realizados desde a antiguidade e seu uso em instituições como a Clínica de Saúde Intercultural, sua eficácia e a possibilidade de reduzir o uso de medicamentos foram demonstradas.

**Palavras-chave:** insônia, terapias tradicionais

### Introducción

Las terapias tradicionales se tratan de procedimientos terapéuticos que hasta hace poco no se enseñaban en la universidad y que tienen un enfoque holístico del proceso de la enfermedad, considerando la relación entre mente, cuerpo y espíritu. Dichas terapias están basadas sobre todo en técnicas manuales, en los beneficios del contacto físico, en la respiración, la relajación o en todo aquello que contribuya a hacer más agradable y saludable el entorno de cada persona. Son eficaces, están al alcance de todos y no solo tratan enfermedades, sino que contribuyen de manera evidente a mejorar el estado general de salud.<sup>1</sup>

Durante muchos años se ha buscado la aceptación del uso de las terapias tradicionales o complementarias ante el tratamiento de diversas enfermedades como lo es el insomnio, con la finalidad de disminuir el uso de fármacos ante la presencia de los síntomas del insomnio. En la actualidad con la formación del licenciado en Enfermería con enfoque intercultural, se abren nuevas brechas en el cuidado, permitiendo al enfermero adquirir habilidades de cuidados ancestrales e interculturales a través de las terapias complementarias. Según la bibliografía consultada y las evidencias de la práctica en la Clínica de Salud Intercultural, las más utilizadas para el alivio del insomnio y motivo de la presente investigación son la acupuntura, la auriculoterapia, la masoterapia y la fitoterapia. Algunos estudios evidencian el valor terapéutico, el cual abre nuevas visiones y caminos como medios terapéuticos y se muestran como una intervención exitosa para superar los síntomas del insomnio, los cuales en algunas ocasiones no pueden ser disminuidos con la medicina convencional, provocando más dependencia que alivio. Sin embargo, se carece de un porcentaje importante de estudios y ensayos rigurosos que comprueben la eficacia real de dichos tratamientos.

La acupuntura tiene beneficios para la disminución de los síntomas del insomnio, debido a la estimulación de las fibras nerviosas que se produce en los músculos, fascias, tendones o tejido periarticular y óseo, los cuales envían impulsos a

la médula espinal y activan varios centros en el cerebro para la liberación de neurotransmisores que ejercen un efecto homeostático en todo el cuerpo. Es una de las modalidades terapéuticas últimamente más estudiadas y documentadas. Miles de artículos de valor científico inundan la comunidad de acupuntores médicos, estando al alcance de aquellos que deseen abrir el abanico de posibilidades terapéuticas para sus pacientes.<sup>1</sup>

Asimismo, la auriculoterapia es una técnica de acupuntura que utiliza agujas, microesferas o semillas para estimular puntos reflejos en el pabellón externo de la oreja que están directamente relacionados con el sistema nervioso central, además de ayudar a tratar trastornos del organismo humano, favoreciendo la homeostasis del cuerpo.<sup>2</sup>

La masoterapia también tiene beneficios para la disminución de los síntomas del insomnio; esto gracias a que al realizar la terapia se manipulan los músculos y se activan las endorfinas que ayudan a disminuir la tensión muscular, mejorar la circulación y con ello generar relajación, lo que beneficia el descansar de manera correcta.<sup>3</sup>

Para finalizar, el uso de la fitoterapia también tiene beneficios para la disminución de los síntomas del insomnio. Los principios activos de las plantas *Valeriana officinalis*, *Passiflora incarnata L.*, *Casimiroa edulis*, *Citrus aurantium* tienen acción analgésica, ansiolítica, espasmolítica e hipnótica suave, además de presentar actividad sedante y tranquilizante, sin presentar consecuencias de adicción, ayudan a mejorar la calidad del sueño.<sup>4</sup>

## Metodología

Para el logro del objetivo de la presente investigación se utilizó un enfoque cualitativo, descriptivo, integrativo, observacional, retrospectivo, secundario, en el cual se combinan estudios que examinan la misma pregunta a partir de una revisión bibliográfica sistematizada. A su vez, dentro de la revisión sistemática existen dos formas: “cuantitativa o metanálisis” y “cualitativa u overview”.<sup>5</sup>

Se realizó una búsqueda exhaustiva en diversas bases de datos como Google Académico, Scielo, Elsevier, etc., entre los años 2007 y 2023, utilizando los términos: “insomnio”, “acupuntura”, “terapias tradicionales”, “síntomas del insomnio”, “tratamiento del insomnio”. Los criterios de inclusión fueron artículos de investigación, revisión de páginas de bases confiables.

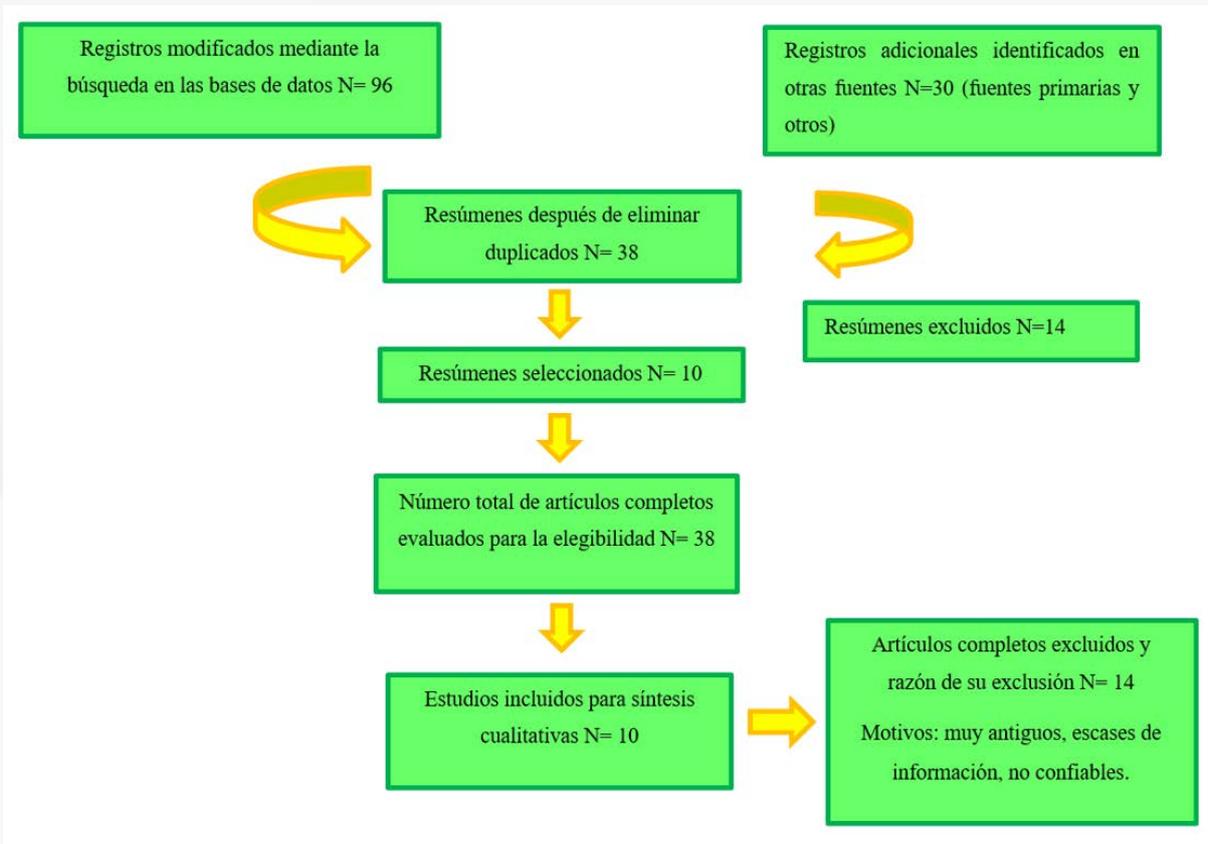
Criterios de inclusión: artículos publicados en bases de datos confiables como Google Académico, Scielo, Elsevier, UNAM; estudios realizados entre los años 2007 y 2023, y referencias de bases primarias, secundarias y/o terciarias.

Criterios de exclusión: estudios publicados en bases de datos no confiables, estudios realizados antes del 2007 que no sean de fuentes primarias.

La búsqueda bibliográfica se llevó a cabo desde agosto de 2021 hasta agosto de 2023. Inicialmente se obtuvieron 96 artículos, de los cuales se seleccionaron 38 artículos considerados adecuados para su posterior análisis y cumplimiento de los objetivos planteados. En la mayoría de los artículos revisados aparece más de un autor, lo que demuestra resultados científicos obtenidos en equipos de trabajo.

Para evitar información errónea, se eligieron bases de datos seguras y confiables, donde la información cuenta con validación para poder ser utilizada.

**Figura 1**  
*Identificación*



## Resultados

De acuerdo con los procesos de búsqueda se obtuvieron 38 artículos, seleccionados de 96 en general. Se continuó con la depuración hasta obtener la cantidad de 10 artículos. Se procedió a la lectura, con el fin de identificar elementos explícitos e implícitos acerca de las terapias complementarias como tratamiento para los síntomas del insomnio. En la tabla 1 se muestra el orden de la información bibliográfica obtenida. Las fuentes de información se obtuvieron de varias fuentes de datos científicas que alcanzó cada artículo para su inclusión dentro de este trabajo de investigación.

**Tabla 1**  
*Resultados sobre el tema según, año, autor y título*

Año	Autor	Título	País	Método de investigación	Resultado
2007	Sarraís y de Castro Manglano	El insomnio	Pamplona. España	Investigación cualitativa, descriptiva.	El insomnio es un síntoma de un trastorno subyacente más que una enfermedad en sí misma. Es importante tener esto en cuenta, ya que a la hora de tratarlo se debe actuar, siempre que sea posible, sobre la causa y no solo sintomáticamente. <sup>6</sup>

2010	Bucciarelli, Jouglard, Mancini, Lloret, Rubio y Skliar	Perspectivas del uso de productos fitoterápicos en el tratamiento del insomnio, la ansiedad y desórdenes relacionados	Bahía Blanca, Argentina.	Investigación teórica, descriptiva y analítica.	Los efectos sedativos en cuanto a potencia farmacológica son menores respecto a las benzodiazepinas y otros compuestos similares. No obstante, varias experiencias demostraron que los extractos de raíz de <i>Valeriana officinalis</i> son efectivos en la inducción del sueño en humanos, a la vez que reducen los movimientos nocturnos. En un ensayo clínico efectuado en niños con déficit intelectual que padecían insomnio, el extracto de valeriana provocó un descenso en la latencia del sueño. Se pudo comprobar la utilidad de los extractos de valeriana en pacientes que habían interrumpido su tratamiento con benzodiazepinas para conciliar el sueño. <sup>7</sup>
2011	Rodríguez Mansilla	Estudio sobre auriculoterapia vs. masoterapia en pacientes con insomnio	España	Investigación analítica, descriptiva, cuali-cuantitativa y longitudinal.	Los pacientes fueron distribuidos aleatoriamente en dos grupos: un grupo control, al que no se le practicó ningún tratamiento experimental, y dos grupos de intervención: uno de masoterapia y otro de auriculoterapia. Los resultados obtenidos fueron favorables para los grupos de intervención frente al grupo control. Los niveles de dolor y ansiedad y las alteraciones del comportamiento disminuyeron significativamente ( $P < 0,001$ ) en todos los casos, existiendo diferencias significativas [dolor ( $P = 0,001$ ), ansiedad ( $P = 0,006$ )], entre el grupo auriculoterapia y masoterapia a favor del primero. Nuestros resultados nos avalan al decir que la auriculoterapia y la masoterapia mejoran el dolor, la ansiedad y los trastornos conductuales en ancianos, lo que les permite incrementar su participación en las actividades ocupacionales de la vida diaria, resultando la primera técnica ligeramente más efectiva que la segunda. <sup>8</sup>
2012	Ávila	El insomnio un problema de salud del mundo actual	La Paz, Bolivia	Investigación cuali-cuantitativa, descriptiva y transversal.	El uso del masaje como tratamiento para el alivio del insomnio actúa a nivel del sistema nervioso, elimina el cansancio y relaja los músculos, aumenta la conciencia de sí mismo, relaja la mente, favorece la concentración y la claridad mental, desbloquea emociones atrapadas entre los tejidos y sensibiliza profundamente. <sup>9</sup>

2015	Viniegra Domínguez y otros.	Un abordaje integral del insomnio en atención primaria: Medidas no farmacológicas y de fitoterapia frente al tratamiento estándar	España	Estudio experimental, retrospectivo, sin asignación aleatoria.	<p>Estudio experimental, retrospectivo, sin asignación aleatoria. Revisión de pacientes diagnosticados de insomnio (2008-2010). Los pacientes de grupo intervención (GI) recibieron abordaje integrativo (medidas higiénicas, técnicas de relajación y fitoterapia) y los del grupo control (GC), tratamiento convencional.</p> <p>La media mensual de visitas pre diagnóstico fue 0,54 (DE: 0,42) en GI y 0,53 (DE: 0,53) en GC (<math>p=0,88</math>). La media posterior fue 0,36 (DE: 0,24) y 0,65 (DE: 0,46), respectivamente (<math>p&lt;0,0001</math>), observándose reducción estadísticamente significativa en GI.</p> <p>Recibieron alguna benzodiacepina el 52,5% de los pacientes GI y el 93,6% de los del GC (<math>p&lt;0,0001</math>). En GC se prescribió más alprazolam y lorazepam, con dosis acumuladas superiores.</p> <p>En la evaluación posterior no presentaban insomnio el 17% de los pacientes del GI y el 5% del GC. Presentaron insomnio severo el 13% de los pacientes del GC y ninguno del GI (<math>p&lt;0,0001</math>).</p> <p>Por lo tanto, el abordaje integrativo del insomnio puede ser resolutivo, disminuyendo las visitas y los efectos secundarios y la dependencia a benzodiacepinas.<sup>10</sup></p>
2017	Pérez Bareas	Efectividad de las terapias alternativas en el trastorno del insomnio	España	Estudio cualitativo, descriptivo y exploratorio.	<p>Se llevó a cabo una revisión bibliográfica, tanto en bases de datos nacionales como internacionales, en artículos sobre los tratamientos no farmacológicos y terapias alternativas que existen para el insomnio. Se obtiene que las terapias alternativas y en especial las terapias cognitivo-conductuales y la fitoterapia resultan ser efectivas para el tratamiento del insomnio. Productos como la valeriana o la melatonina son muy empleados para el insomnio crónico, aunque la evidencia sobre la eficacia es insuficiente e invariable.<sup>11</sup></p>
2018	Basterrechea Gordillo, Edermis Rodríguez y Guzmán Cuba	Acupuntura y auriculoterapia para el tratamiento del insomnio primario en pacientes del Policlínico "Guillermo Tejas Silva"	Cuba	Se realizó un estudio descriptivo, longitudinal y prospectivo.	<p>De los pacientes que asistían a consulta de psiquiatría del policlínico "Guillermo Tejas Silva", durante el período de enero de 2016 a enero de 2018, la muestra quedó constituida por 147 pacientes. Se les aplicó tratamiento con acupuntura y auriculoterapia y una entrevista clínica al inicio y al final del tratamiento para evaluar la evolución de esta patología. El grupo de edades más afectado fue el de 35 a 44 años y el sexo más afectado fue el femenino, la ansiedad fue el síntoma acompañante predominante.</p> <p>Se evidenció que el insomnio primario se eliminó casi en la totalidad de los pacientes y los criterios mejorados y curados fueron los más representativos. Este procedimiento constituyó una terapia efectiva en el tratamiento de esta patología.<sup>12</sup></p>

2019	Aguirre Zamora y Cerna Sánchez	Eficacia de la <i>Valeriana officinalis</i> “valeriana” en el tratamiento de pacientes con insomnio, que acuden al centro de atención de medicina complementaria (CAMEC) - ESSALUD - Cajamarca - Perú	Perú	Estudio cuali-cuantitativo, descriptivo y prospectivo.	La <i>Valeriana officinalis</i> “valeriana” en el tratamiento de pacientes con insomnio, que acuden al Centro de Atención de Medicina Complementaria (CAMEC) - EsSalud - Cajamarca, Perú. Se trabajó con una población de 60 personas con edades entre 20-80 años con diagnóstico de insomnio, considerando como muestra de la investigación de manera aleatoria 52 pacientes masculinos y femeninos. Dando como resultado que la <i>Valeriana officinalis</i> es eficaz según el valor real de la calidad del sueño medida en 22 pacientes encuestados que equivale a un 42%, según los criterios de latencia del sueño, despertares durante la noche y cantidad de horas de sueño, logrando reducir el consumo de fármacos y las reacciones adversas que traen consigo, lo cual les permite tener una mejor calidad de vida. <sup>4</sup>
2021	Villardí Calzada, Pedreira Acosta y Pacheco Torres	¿Qué es la auriculoterapia y cómo funciona?	Cuba	Se realizó una revisión bibliográfica y cuantitativa.	Resulta útil en el tratamiento de la ansiedad y lo principal es tratar a la persona como una parte de la naturaleza. <sup>13</sup>
2023	Balda Ormazabal	Alternativas no farmacológicas para insomnio y ansiedad en la de prescripción de benzodiazepinas	Mérida Yucatán, México	Se realizó una revisión sistemática y narrativa, además de ser una cualitativa.	La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) es la alternativa terapéutica para el insomnio que más evidencia ha demostrado. Es eficaz tanto aplicada en atención primaria como de modo digital o presencial y de forma combinada con la reducción de benzodiazepinas. En el caso de la ansiedad, la TCC también ha mostrado ser eficaz, al igual que el uso de pasiflora o la aromaterapia. Sin embargo, la valeriana o la acupuntura no han conseguido resultados concluyentes. <sup>14</sup>

Se puede observar que las terapias tradicionales como tratamiento para la disminución de los síntomas del insomnio tienen beneficios positivos. Su única limitante sería la falta de evidencia y por tal motivo no puede utilizarse como tratamiento de primera elección en los síntomas del insomnio. Los trabajos científicos publicados hasta ahora deberían captar la atención de los profesionales de la salud sobre la posibilidad de reemplazar o complementar las terapias actuales, basadas en fármacos sintéticos, con las terapias tradicionales que hayan demostrado ser eficaces y más seguros que los tratamientos convencionales. Debido a las investigaciones realizadas acerca de los beneficios de las terapias tradicionales como tratamiento para aliviar los síntomas del insomnio, arrojan aportes importantes y es así como el nivel de evidencia va aumentando. Otro de los resultados positivos obtenidos por la investigación fue lo encontrado en las notas que se realizan en la Clínica de Salud Intercultural, ya que en la mayoría de los pacientes atendidos sí refieren mejoría y continúan con el tratamiento, es así como los síntomas del insomnio disminuyen gracias al uso de las terapias tradicionales.

## Discusión

A través de análisis bibliográfico se ha podido comprobar la eficacia del uso de las terapias tradicionales (acupuntura, auriculoterapia, masaje y fitoterapia) como tratamiento en pacientes con insomnio.

La Guía de Práctica Clínica “Diagnóstico y Tratamiento del Insomnio en el Anciano” describe al insomnio como un término ampliamente utilizado para referir la percepción subjetiva de sueño insuficiente o no restaurador. En todo el mundo, el insomnio representa un problema de salud pública que se ha podido vincular a la modernidad, se ha asociado a cambios en el estilo de vida moderna, aumento del consumo de alcohol y tabaco, disminución de la actividad física y estrés, inclusive

a condiciones socioeconómicas como bajo nivel de escolaridad, bajos ingresos económicos, distintas razas y etnias. Es más frecuente y pronunciado en mujeres de cualquier edad. La prevalencia se incrementa conforme avanza la edad mostrando un incremento notable después de la séptima década de la vida (70 años), siendo de 23 % en los hombres y de 26 % en mujeres de 70-79 años y de 23 % y 41 % en los mayores de 80 años, respectivamente.<sup>15</sup>

Existen distintos abordajes, entre ellos, para destacar la finalidad del objetivo se enfocó la búsqueda que respalde el uso de las terapias tradicionales como tratamiento. Basado en los síntomas del insomnio se buscó bibliografía que respaldara el alivio de ellos mediante el uso de las terapias tradicionales. Pérez Bareas<sup>11</sup> hizo una revisión bibliográfica en bases de datos nacionales e internacionales sobre artículos de tratamientos no farmacológicos y terapias alternativas para el insomnio. Los resultados de su revisión indican que las terapias alternativas resultan ser efectivas para el tratamiento de dicha patología.

Rodríguez Mansilla<sup>8</sup>, en los estudios realizados, comparan tres grupos, donde a uno no se le aplica ningún tratamiento, mientras que a los otros dos se les aplicó masoterapia y auriculoterapia. El resultado fue favorable para los grupos de intervención, pues disminuyeron los niveles de ansiedad y los del dolor. Asimismo, Ávila<sup>9</sup> describe que el uso del masaje como tratamiento para el alivio del insomnio actúa a nivel del sistema nervioso, genera relajación en los músculos, alivia el dolor y favorece la claridad mental, generando así descanso y sueño favorecedor.

Por otra parte, Aguirre Zamora y Cerna Sánchez<sup>4</sup> mencionan el uso de la fitoterapia como tratamiento tradicional en el insomnio. En una muestra aleatoria de 52 pacientes que padecen insomnio se proporciona *Valeriana officinalis*, dando como resultado su eficacia en el valor real de la calidad del sueño.

Los beneficios de las terapias tradicionales son significativos y positivos. Viniegra Domínguez y otros<sup>10</sup>, mediante un estudio entre dos grupos, uno con abordaje integrativo (medidas de higiene, fitoterapia) y otro con tratamiento convencional (benzodiazepinas), obtuvieron una reducción significativa en el primer grupo, por lo que el abordaje integrativo del insomnio puede ser resolutiveo.

Como resultado final, se concluye que el uso de las terapias tradicionales como tratamiento para los síntomas del insomnio es una de las alternativas más eficientes. En la Clínica de Salud Intercultural, las terapias tradicionales son los tratamientos más aplicados para la disminución de los síntomas del insomnio para el público en general. Las terapias alternativas permiten mejorar todas las circunstancias que rodean el sueño, obteniendo una óptima relajación del paciente, disminuyendo los síntomas del insomnio, además tienen la ventaja de que no tiene efectos secundarios y sus costos son accesibles al público general.

Entre las limitaciones que se encontraron se evidencia que no existen los suficientes estudios que demuestren el nivel de eficacia del uso de las terapias tradicionales y por ello que su uso no es tan común. Lo que también se puede identificar es que en la mayoría de los casos el uso de estas terapias se lleva a cabo sin los conocimientos adecuados, puesto que la información es minimizada y solo puede ser observada en licenciados en Salud Intercultural y en nuestro caso en Enfermería con Enfoque Intercultural.

En la mayoría de las plataformas no se encuentra información verídica o segura acerca del uso de las terapias tradicionales, motivo por el cual se limita la revisión de evidencia. Los artículos se encontraron en Google Académico y todos con sus referencias adecuadas.

La revisión de los artículos sobre el uso de las terapias tradicionales es de mayor importancia, ya que gracias a esto será reconocida como tratamiento de primer nivel. Mejorando así la vida cotidiana de las personas, así como su economía y su salud. Entre más estudios existan sobre este tema y su efectividad, más uso tendrá en el sector salud.

Con estos artículos revisados, se ayudará a las futuras investigaciones para que todo sea más concreto y así poder llevar a cabo un nivel de eficacia en el uso del tratamiento.

Por otra parte, un estudio realizado por Soriano<sup>16</sup> se describen los tratamientos basados en la evidencia para el insomnio, en el cual los tratamientos que se exponen son la acupuntura, las terapias alternativas y el uso de la valeriana. Los resultados obtenidos de cada tratamiento son los siguientes:

Acupuntura: se incluyeron todos los ensayos controlados aleatorizados que evaluaban cualquier forma de acupuntura con pacientes de cualquier edad con cualquier tipo de insomnio. Se encontraron 7 ensayos, que incluían a 590 participantes, de 15 a 98 años. La duración del insomnio varió de 6 meses a 19 años. Aparte de la acupuntura de agujas convencional, se evaluaban otras variantes como la acupresión, la terapia auricular magnética y la estimulación eléctrica transcutánea.<sup>16</sup>

Los resultados sugieren que la acupuntura y la acupresión pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño en comparación con el placebo y con el no tratamiento. Sin embargo, la eficacia de la acupuntura fue inconsistente en otros parámetros del sueño, como la latencia de inicio, la duración total y los despertares tras el inicio del sueño. En conclusión, el pequeño número de ensayos, junto con la heterogeneidad clínica, no proporcionan evidencia suficiente que apoye el uso de ninguna forma de acupuntura para el tratamiento del insomnio.<sup>16</sup>

Terapias alternativas: se identificaron 64 pacientes, de los cuales 20 incluyeron ocho intervenciones CAM (medicina complementaria y alternativa) que cumplieron con los criterios finales de inclusión. Entre los estudios que cumplieron los criterios de inclusión, hubo un apoyo probatorio en el tratamiento del insomnio crónico de la acupresión, evidencia mixta para la acupuntura y L-triptófano, y evidencia débil y falta de apoyo de hierbas medicinales como la valeriana.<sup>16</sup>

Fitoterapia (uso de la valeriana): dieciocho pacientes se incluyeron en la revisión (n=1317 participantes). El tamaño de la muestra osciló entre 5 y 434 participantes. No hubo diferencias significativas entre la valeriana y el placebo para el tiempo de latencia o de calidad de sueño medidos, utilizando una escala visual analógica. Sin embargo, hubo heterogeneidad significativa para ambos análisis. Pero cuando se incluyeron en el análisis solamente los ensayos de mayor rigor metodológico, la eficacia se redujo, pero se mantuvo la heterogeneidad moderada. Solo un ensayo informó sobre los efectos adversos, con una mayor frecuencia de la diarrea en pacientes que toman valeriana en comparación con aquellos que tomaron un placebo. Los resultados sugieren que la valeriana podría ser efectiva para la mejora subjetiva del insomnio, aunque su eficacia no se ha demostrado con mediciones cuantitativas u objetivas.<sup>16</sup>

En conclusión, los beneficios de las terapias tradicionales para combatir los síntomas del insomnio son significativos y respaldados por evidencia científica. A través de diversos estudios y experiencias clínicas, se ha demostrado que el uso de las terapias tradicionales puede reducir los síntomas del insomnio, mejorar la calidad de vida del paciente, reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover una sensación de relajación ayudando a mejorar su descanso.

El insomnio es una preocupación creciente que tiene un alto impacto en mujeres y en personas que viven o trabajan en una ciudad industrializada, afectando así la salud mental y vida productiva. Las terapias tradicionales como tratamiento complementario ofrecen una alternativa natural y efectiva para abordar este problema. Mejorar la calidad del sueño, mediante el uso de las terapias ayuda a disminuir el estrés, relajar los músculos, conciliar mejor el sueño, etc. Todo esto con la finalidad de mejorar la calidad de vida del paciente ayudando, asimismo, su economía y disminuyendo el uso prolongado de medicamentos.

En resumen, las terapias tradicionales son una herramienta valiosa en el uso de los síntomas del insomnio, pues ofrecen una solución holística y natural para mejorar la salud física, emocional y mental. Integrar el uso de las terapias tradicionales como parte de un enfoque integral de cuidado personal en entornos educativos puede contribuir significativamente a la creación de comunidades estudiantiles más saludables y resilientes.

## Referencias

1. Collazo E. Fundamentos actuales de la terapia acupuntural. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*. 2012; 19(6):325-331 [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-80462012000600007#:~:text=Modula%20la%20actividad%20neural%20en%20el%20diene%C3%A9falo%2C%20que%20a%20su,cortisol%2C%20conduciendo%20a%20la%20homeostasis](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462012000600007#:~:text=Modula%20la%20actividad%20neural%20en%20el%20diene%C3%A9falo%2C%20que%20a%20su,cortisol%2C%20conduciendo%20a%20la%20homeostasis)
2. López M, Xavier MB, Mombaqué SW, Cardoso CT. Efectividad de la auriculoterapia para la ansiedad, el estrés o el burnout. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2022; 30(1):e3708. DOI: 10.1590/1518-8345.6219.3707.
3. Ayala GM, Cervantes PAB. Eficacia de la medicina natural y tradicional en el tratamiento al insomnio. *Opuntia Brava*. 2020; 12(4):214-225. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1146120>
4. Aguirre ZL, Cerna SE. Eficacia de la Valeriana officinalis “Valeriana” en el tratamiento de pacientes con insomnio, que acuden al Centro de Atención de Medicina Complementaria (Camec) - Essalud - Cajamarca. [Tesis de licenciatura]. Cajamarca: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello; 2019. <http://65.111.187.205/bitstream/handle/UPAGU/1049/FYB-025-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

5. Guyatt G. Revisión sistemática, revisión narrativa o metaanálisis. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*. 2014; 21(6):359-360. Doi: <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-80462014000600010>
6. Sarraís F, Castro M. El insomnio. *Anales del sistema sanitario de Navarra*. 2007; 30(1):121-134. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1137-66272007000200011%20%20https://www.sleepfoundation.org/articles/healthy-sleep-tips&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1137-66272007000200011%20%20https://www.sleepfoundation.org/articles/healthy-sleep-tips&script=sci_arttext)
7. Bucciarelli A, Jouglard E, Mancini M, et al. Perspectivas del uso de productos fitoterápicos en el insomnio. *Adelantos en medicina*. 2010; 20(4):89-95. [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/69994/CONICET\\_Digital\\_Nro.3f09f784-0fbd-4e1f-abce-018fca6d35be\\_X.pdf?sequence=5](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/69994/CONICET_Digital_Nro.3f09f784-0fbd-4e1f-abce-018fca6d35be_X.pdf?sequence=5)
8. Rodríguez Mansilla J. Estudios sobre auriculoterapia vs. masoterapia en pacientes con insomnio. Tesis de licenciatura. España: Universidad de Extremadura; 2011. <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/5da82cb62999523a1dc44aeb>
9. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-ciencia*. 2014; 2(1):117-125. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci\\_arttext&tlng](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext&tlng)
10. Viniegra Domínguez A, Parellada N, Moraes R, et al. Abordaje integrativo del insomnio en atención primaria: medidas no farmacológicas y fitoterapia frente al tratamiento convencional. *Atención primaria*; 2015. 47(6):351-358. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.07.009>
11. Pérez Bareas R. Efectividad de las terapias. Tesis de licenciatura. Cajamarca: Universidad de Jaén; 2017. [https://crea.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/6559/1/TFG\\_RITA\\_PREZ\\_BAREAS.pdf](https://crea.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/6559/1/TFG_RITA_PREZ_BAREAS.pdf)
12. Basterrechea GT, Edermis RM, Guzmán CO. Acupuntura y auriculoterapia para el tratamiento del insomnio primario en pacientes del Policlínico Guillermo Tejas Silva. *Revista electrónica Marinello Vidaurrete*. 2018; 43(6):1-6. [https://revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/1679/pdf\\_553](https://revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/1679/pdf_553)
13. Villardi CL, Pedreira AJ, Pacheco TD. ¿Qué es la auriculoterapia y cómo funciona? Revisión bibliográfica. Cuba: Universidad de Ciencias Médicas de Grama. 2021. <https://ambimed2021.sld.cu/index.php/ambimed/2021/paper/viewFile/747/187>
14. Balda ON. Alternativas no farmacológicas para insomnio y ansiedad en la prescripción de benzodiazepinas. Tesis de pregrado. España: Universidad de Valladolid; 2023. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/68950/TFG-L3773.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. IMSS. Diagnóstico y tratamiento del insomnio en el anciano. México: Instituto Mexicano del Seguro Social; 2011. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/492GER.pdf>
16. Soriano A. Tratamientos basados en la evidencia para el insomnio. México: Psicoevidencias; 2012. <https://www.psicoevidencias.es/contenidos-psicoevidencias/resumenes-de-evidencia/17-tratamientos-basados-en-la-evidencia-para-el-insomnio/file>

**Correspondencia:**

consuelo.marin@uiem.edu.mx

**Fecha de recepción:** 23/10/2024**Fecha de aceptación:** 05/11/2024