**Mindfulness – Sleep disturbance**

El insomnio es un trastorno del sueño caracterizado por la dificultad para iniciar y /o mantener el sueño, y está íntimamente relacionado con la hipertensión, el cáncer, y otros trastornos psiquiátricos como ansiedad y depresión. Además, puede causar alteraciones en la esfera socio-laboral. Generalmente su utilizan terapias farmacológicas, como benzodiacepinas, para el tratamiento del insomnio. Recientemente se ha demostrado que la terapia cognitivo-conductual es un también un tratamiento eficaz para el insomnio. En este sentido, la evidencia sugiere que la práctica de meditación mindfulness (MM) también es útil en la mejora de la calidad del sueño y en la reducción de los síntomas del insomnio.

El objetivo del estudio fue analizar la eficacia de la MM como tratamiento para el insomnio. Para ello se incluyeron un total de 330 participantes, recogidos en 6 ensayos clínicos controlados aleatorizados (ECCAs). Seis estudios administraron un programa de reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR), y un estudio utilizó una terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT). La duración de las intervenciones fue de 6 a 8 semanas. Los diagnósticos incluidos fueron: insomnio crónico, insomnio primario, trastornos del sueño, y síntomas de insomnio asociados a depresión o cáncer.

Los resultados del estudio sugieren que MM puede ser eficaz en la mejora del sueño en pacientes con insomnio, incrementando su calidad y eficiencia. En concreto, se halló una disminución significativa del tiempo de despertar total, de la latencia de inicio del sueño y del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Sin embargo, no mostró diferencias significativas en el tiempo total de sueño respecto a los grupos de control. No obstante, los resultados encontrados deben ser interpretados con cautela, dado el escaso número de estudios incluidos en la revisión, y la heterogeneidad de los mismos. Por ello, son necesarios futuros estudios en los que se evalúe la efectividad de MM en pacientes con insomnio, siguiendo un programa mindfulness estandarizado y utilizando los mismos instrumentos de medida en la valoración de las variables de resultado, para facilitar su comparación en posteriores análisis.

**ABSTRACT**

**BACKGROUND:**

Insomnia is a widespread and debilitating condition that affects sleep quality and daily productivity. Although mindfulness meditation (MM) has been suggested as a potentially effective supplement to medical treatment for insomnia, no comprehensively quantitative research has been conducted in this field. Therefore, we performed a meta-analysis on the findings of related randomized controlled trials (RCTs) to evaluate the effects of MM on insomnia.

**METHODS:**

Related publications in PubMed, EMBASE, the Cochrane Library and PsycINFO were searched up to July 2015. To calculate the standardized mean differences (SMDs) and 95% confidence intervals (CIs), we used a fixed effect model when heterogeneity was negligible and a random effect model when heterogeneity was significant.

**RESULTS:**

A total of 330 participants in 6 RCTs that met the selection criteria were included in this meta-analysis. Analysis of overall effect revealed that MM significantly improved total wake time and sleep quality, but had no significant effects on sleep onset latency, total sleep time, wake after sleep onset, sleep efficiency, total wake time, ISI, PSQI and DBAS. Subgroup analyses showed that although there were no significant differences between MM and control groups in terms of total sleep time, significant effects were found in total wake time, sleep onset latency, sleep quality, sleep efficiency, and PSQI global score (absolute value of SMD range: 0.44-1.09, all p<0.05).

**CONCLUSIONS:**

The results suggest that MM may mildly improve some sleep parameters in patients with insomnia. MM can serve as an auxiliary treatment to medication for sleep complaints.