Descargado el: 7-11-2026 ISSN 1727-897X

ARTÍCULO ORIGINAL

Intervención educativa sobre el uso de la fitoterapia en el insomnio en adultos mayores

Educational intervention on the phytotherapy use for insomnia in older adults

Maigret Calderón Cruz[1] Lieter Ailed Vidal Rodríguez[2] Aned Hernández Clavijo[2] Julio Michel Arias Manganelly[2] Olenis Alicia Aldana Ramos[2]

[1] Policlínico Comunitario Docente Francisco Peña Peña, Filial de Ciencias Médicas de Nuevitas, Camagüey, Camagüey, Cuba
[2] Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, Cuba

Cómo citar este artículo:
Calderón-Cruz M, Vidal-Rodríguez L, Hernández-Clavijo A, Arias-Manganelly J, Aldana-Ramos O. Intervención educativa sobre el uso de la fitoterapia en el insomnio en adultos mayores. **Medisur** [revista en Internet]. 2024 [citado 2026 Nov 7]; 22(6):[aprox. 6 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/45259

Resumen

Fundamento: el insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en el adulto mayor en la sociedad actual. En el mundo ha resurgido el uso de las plantas medicinales como una alternativa de tratamiento.
Objetivo: describir resultados de una intervención educativa sobre el uso de la fitoterapia para el insomnio en adultos mayores.
Métodos: estudio de intervención que incluyó 60 pacientes adultos mayores pertenecientes al Consultorio Médico 13, de Nuevitas, Camagüey, desde enero del 2022 hasta junio del 2023. Se aplicó una encuesta que permitió medir el nivel de conocimientos antes y después de la intervención educativa. Se analizaron las variables edad, sexo, conocimiento sobre la fitoterapia para el insomnio y nivel de conocimiento sobre plantas medicinales para aliviar el insomnio.
Resultados: predominaron las mujeres y así como los adultos mayores comprendidos entre los 71 y 80 años. Al inicio del estudio mostraron bajo conocimiento sobre el uso de la fitoterapia para el insomnio y luego de realizada la intervención se evidenció un incremento del mismo.
Conclusiones: se logró un incremento notable de los conocimientos sobre el uso de la fitoterapia en el insomnio lo cual implica un beneficio para el adulto mayor al prevenir las reacciones adversas de la polifarmacia que, lejos de evitar el insomnio, lo intensifican.

Palabras clave: trastornos del inicio y del mantenimiento del sueño, anciano, fitoterapia

Abstract

Foundation: Insomnia is one of the most common sleep disorders in older adults in today's society. The use of medicinal plants as an alternative treatment has re-emerged worldwide.
Objective: to describe the results of an educational intervention on the use of phytotherapy for insomnia in older adults.
Methods: intervention study that included 60 older adult patients belonging to Medical Office 13, in Nuevitas, Camagüey, from January 2022 to June 2023. A survey was applied to measure the level of knowledge before and after the educational intervention. The variables age, sex, knowledge about phytotherapy for insomnia, and level of knowledge about medicinal plants to relieve insomnia were analyzed.
Results: women predominated, as did older adults between 71 and 80 years of age. At the beginning of the study, they showed low knowledge about the use of phytotherapy for insomnia and after the intervention, an increase in knowledge was observed.
Conclusions: a significant increase in knowledge about the use of phytotherapy in insomnia was achieved, which implies a benefit for the elderly by preventing adverse reactions to polypharmacy that, far from preventing insomnia, intensify it.

Key words: sleep initiation and maintenance disorders, aged, phytotherapy

Aprobado: 2024-10-01 18:43:31

Correspondencia: Maigret Calderón Cruz. Policlínico Comunitario Docente Francisco Peña Peña. Filial de Ciencias Médicas de Nuevitas. Camagüey, Cuba. maigret.cmw@infomed.sld.cu

Introducción

El insomnio es una dificultad para iniciar o mantener el sueño, producto de una hiperalerta que se mantiene a lo largo de 24 horas. Esta elevación de la actividad fisiológica, tanto diurna como nocturna, impedirá la conciliación del sueño durante el día, a pesar del cansancio físico y mental.[1,2]

Los adultos mayores comprenden un grupo etario que actualmente está en aumento en todo el mundo. Según cifras de la Organización Mundial de Salud (OMS), entre los años 2000 y 2050 esa población aumentará desde 11 % a 22 %.[3]

Tanto el diagnóstico como el tratamiento del insomnio, son todo un reto para el personal de salud, principalmente en los adultos mayores, donde se observa una alta prevalencia, pues es un grupo etario donde los trastornos afectivos como la ansiedad y la depresión son la causa más frecuente de insomnio.[4]

Como parte de una atención médica integral surge la Medicina Natural y Tradicional (MNT), conceptualizada por la OMS como un conjunto de conocimientos, actitudes, prácticas y creencias sanitarias variadas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias manuales, técnicas espirituales y ejercicios aplicados con el fin de mantener el bienestar, prevenir, diagnosticar, tratar y rehabilitar enfermedades físicas o mentales.[5,6]

Entre las alternativas de tratamiento del insomnio encontramos el uso de la MNT y dentro de sus técnicas, la fitoterapia. La cual es una de las más antiguas, de las más conocidas y de las más económicas, pues está al alcance de todos.[7]

La fitoterapia es el uso de las plantas medicinales, enteras o sus partes, secas o frescas, que puede ser solas o asociadas, como sus extractos o formulaciones, para prevenir, curar o aliviar, las enfermedades.[8]

La implementación del uso de fitoterapia está en línea con lo preconizado por la OMS de realizar acciones encaminadas a la legitimación de las medicinas tradicionales y de las prácticas integradoras y complementarias, demostrando que el uso de plantas medicinales es una alternativa terapéutica valiosa para la atención primaria de salud (APS), dada su eficacia, bajo costo, facilidad de obtención y compatibilidad cultural con las personas. Por otro lado, se debe considerar que los usuarios adultos mayores poseen una mayor vulnerabilidad a la ocurrencia de efectos adversos e interacciones medicamentosas.[3]

Los adultos mayores son considerados de riesgo por las disímiles vulnerabilidades que acompañan a la senescencia. Cuba exhibe un alto envejecimiento poblacional dado por una esperanza de vida al nacer de aproximadamente 77 años.[9,10,11] De ahí que se recomienda el uso de técnicas y procedimientos de la MNT en este grupo poblacional, para garantizar consigo una mayor calidad de vida.

Por tales motivos se realizó un estudio con el objetivo de implementar una intervención educativa para elevar el conocimiento sobre el uso de la fitoterapia en el insomnio en adultos mayores del consultorio médico 13 de Nuevitas en el período comprendido desde enero del 2022 hasta junio del 2023.

Métodos

Se realizó un estudio de intervención educativa con el objetivo de elevar el nivel de conocimientos sobre el uso de la fitoterapia en el insomnio en adultos mayores del consultorio médico No. 13, perteneciente al área de Salud del Policlínico Francisco Peña Peña, del municipio de Nuevitas, provincia de Camagüey, en el período comprendido enero del 2022 hasta junio del 2023.

El universo estuvo constituido por 60 pacientes adultos mayores con diagnóstico de insomnio pertenecientes al área de salud antes mencionada, que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión: adultos mayores de sesenta y más años que padecen de insomnio y sus familiares faciliten el uso de la fitoterapia, que vivan en el área de salud y estén aptos mentalmente, que estuvieron de acuerdo en ser incluidos en la investigación de forma voluntaria; participación en más del 80 % de las actividades de capacitación programadas.

Criterios de exclusión: pacientes no deseosos de participar en el estudio.

El estudio se desarrolló en tres etapas: diagnóstico, intervención y evaluación.

En la etapa de diagnóstico se realizó un listado con los nombres y apellidos, edades y direcciones de todos los pacientes y durante una visita al hogar se les explicó las características del estudio. A los que desearon participar, previo consentimiento informado, se les realizó la encuesta inicial; que recogió todo lo relacionado con las variables generales y el nivel de conocimiento inicial de cada paciente sobre el uso de la fitoterapia en el insomnio.

La encuesta se diseñó según revisión bibliográfica y teniendo en cuenta los objetivos de la investigación. El resultado de la misma se convirtió en el registro primario de la investigación.

En la etapa de intervención educativa se desarrolló un programa que incluyó cuatro temas relacionados con el uso de la fitoterapia en el insomnio. Se efectuó en el local que ocupa el consultorio No. 13, con una frecuencia de una vez a la semana en el horario de la tarde, con una duración de dos horas.

Durante su aplicación estuvieron involucrados otros agentes del grupo multidisciplinario del área como la enfermera y el psicólogo.

Para la aplicación de las acciones instructivas se tuvieron en cuenta las bases psicopedagógicas de la educación para la salud. Se utilizaron las siguientes técnicas educativas: lluvia de ideas, charla educativa, discusión grupal. Se emplearon medios de enseñanza para facilitar la comprensión de los temas impartidos y técnicas afectivo - participativas para motivar, ejercitar y reafirmar los conocimientos impartidos.

Al terminar la intervención se aplicó nuevamente el cuestionario inicial (Anexo I). El nivel de conocimientos alcanzados fue evaluado por los resultados del cuestionario. Se evaluaron los conocimientos adquiridos y se compararon los resultados antes y después de la intervención educativa, calificando así el impacto de la misma.

Para las dos primeras preguntas de la encuesta la respuesta era dicotómica y se basó en si conocían o no acerca de la fitoterapia. En el caso de la tercera pregunta de 10 alternativas, siete eran correctas; de modo que seis o siete respuestas correctas se consideró como nivel de conocimientos bueno, cuatro o 5 respuestas correctas se consideró como nivel de conocimientos regular y tres o menos respuestas correctas se consideró como nivel de conocimientos malo.

Se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadísticos. Estos últimos contribuyeron a la determinación del universo de sujetos a estudiar, tabular los datos empíricos obtenidos y establecer las generalizaciones apropiadas a partir de ellos. Los métodos estadísticos utilizados fueron el descriptivo e inferencial.

Se obtuvo la aprobación del Consejo Científico a partir de la factibilidad y viabilidad de la investigación.

Resultados

En total fueron 60 adultos, cuyas edades fluctuaron entre 60 y 90 años. La edad predominante fue entre 71 y 80 años, con un 53,3 %. El sexo que predominó fue el femenino con un 51,6 % de participación. (Tabla 1).

Tabla1. Distribución de pacientes según edad y sexo

Grupos de edades	Sexo					
	Masculino		Femenino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
60 a 70 años	6	20,6	15	48,3	**21**	**35,1**
71 a 80 años	18	62,0	14	45,1	**32**	**53,3**
81 a 90 años	5	17,2	2	6,3	**7**	**11,6**
Total	**29**	**48,3**	**31**	**51,6**	**60**	**100**

Fuente: Cuestionario

De los 60 pacientes encuestados antes de la intervención, un 58,3 % poseían conocimiento sobre el uso de la fitoterapia para el control del insomnio. Después de aplicada la intervención se logró alcanzar un 95 %, resultado favorable de la investigación. (Tabla 2).

Tabla 2. Pacientes según conocimiento sobre el uso de la fitoterapia para el insomnio

Conocimiento	Antes de la intervención		Después de la intervención	
	No	%	No	%
Sí	35	58,3	57	95
No	25	41,7	3	0,5
Total	**60**	**100**	**60**	**100**

Fuente: Encuesta

Antes de la intervención se pudo evidenciar que el 43,4 % de los adultos mayores tenían un nivel de conocimiento evaluado de malo sobre las plantas medicinales usadas para el insomnio; sin embargo luego de aplicada la intervención se logró que el 81,6 % lograran un nivel de conocimiento evaluado de bueno. (Tabla 3).

Tabla 3. Pacientes según nivel de conocimiento sobre plantas medicinales para el insomnio

Nivel de conocimiento sobre plantas medicinales para el insomnio	Antes de la intervención		Después de la intervención	
	No	%	No	%
Bueno	21	35	49	81,6
Regular	13	21,6	11	18,4
Malo	26	43,4	0	0
Total	**60**	**100**	**60**	**100**

Fuente: Encuesta.

Discusión

El tratamiento del insomnio es posible a través de abordaje integrativo, asociado a fitoterapia, de manera que se evite en lo posible la medicación con fármacos ansiolíticos, reducir el consumo de benzodiacepinas y el uso de recursos sanitarios, y la mejora de la calidad de sueño de los pacientes a largo plazo, respecto al tratamiento convencional.

La medicina natural y tradicional muestra ser una poderosa herramienta para el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles, de ahí, la necesidad de lograr una mayor integración de las personas a su uso.

Según Anuario Estadístico de Salud, 2023,[9] en Cuba hay un predominio del grupo de edad de más 60 años, al igual que del sexo femenino, correspondiendo así con los datos obtenidos en la investigación. Queda así demostrado el gran envejecimiento que sufre el país, lo cual provoca un alza evidente de las enfermedades como el insomnio en los últimos años, a causa de que el mencionado grupo etario tiende a padecer estas enfermedades más frecuentemente.

Estudios realizados sobre el uso de la fitoterapia

en el insomnio en adultos mayores coinciden en que existió un predominio del sexo femenino con un 82,6 % y 56,67 % respectivamente,[3,12] coincidiendo con los resultados obtenidos en el presente estudio.

Los trastornos del sueño presentan una alta prevalencia en la edad geriátrica, siendo una importante causa de consulta médica. A pesar de su aparente benignidad, deben diagnosticarse y tratarse correctamente, ya que provocan alteraciones tanto en la calidad de vida del paciente, como en la de sus familiares y cuidadores. Más de la mitad de las personas mayores que viven en su domicilio y hasta dos tercios de las que padecen enfermedades crónicas están afectadas por trastornos del sueño, siendo más frecuente en el sexo femenino.

En este estudio solo el 58,9 % conocían sobre el uso de la fitoterapia para el insomnio antes de aplicada la intervención; sin embargo, una vez finalizada la intervención el cambio fue relevante con un 95 % lo cual coincide con estudio realizado en las Tunas por Rodríguez Núñez,[13] y López Aguilera[14] en el municipio Arroyo Naranjo, sin embargo en estudio realizado en la APS en Chile solo el 2,13 % de los pacientes estudiados usaban la fitoterapia para los trastornos del sueño.

Se estima que la tendencia al uso de la fitoterapia se debe a que esta modalidad de la medicina natural y tradicional es la más asequible, accesible y de más fácil preparación para la población.

Durante la realización de esta investigación se pudo apreciar que existen muy pocos estudios que evalúan el uso y el conocimiento de la población sobre la fitoterapia como alternativa de tratamiento en el insomnio.

Los productos fitofármacos se encuentran en la Guía para la prescripción de productos naturales, y están disponibles para la venta a la población en la red de farmacias del territorio, de ahí la importancia que los adultos mayores conozcan en su mayoría sobre la fitoterapia sobre todo en los momentos actuales, en que aun Cuba es sometida al férreo bloqueo por parte de Estados Unidos, que impide la compra de materia prima necesaria para la fabricación de medicamentos sintéticos de primera línea.

En relación con el nivel de conocimiento sobre plantas medicinales para el insomnio en la investigación realizada solo el 35 % de la muestra tenía un conocimiento bueno; sin embargo posterior a la intervención se logró que un 85 % alcanzara un conocimiento bueno. Estudio realizado en Cuba, en el municipio de Bahía Honda, Artemisa,[12] reporta que la fitoterapia fue el procedimiento terapéutico más conocido y aplicado por los adultos mayores en su estudio donde se pudo identificar un conocimiento bueno sobre las principales plantas medicinales usadas para el insomnio, al igual que lo obtenido por López Aguilera[14] en el municipio Arroyo Naranjo coincidiendo con los resultados de esta investigación.

A la luz de los resultados obtenidos, parece lógico valorar como positiva la intervención educativa desarrollada en este grupo de pacientes. Los hallazgos encontrados suponen un importante aporte, que evidencia la importancia de la educación en la población adulta mayor, para incrementar el nivel de conocimiento sobre el uso de la fitoterapia para el insomnio, teniendo como base el envejecimiento poblacional existente y la situación que existe con la materia prima para elaborar medicamentos convencionales para el tratamiento del insomnio .

Al aplicar la intervención educativa se logró elevar el nivel de conocimientos de los pacientes sobre el uso de la fitoterapia como alternativa para el tratamiento del insomnio, lo que demostró la eficacia del estudio, así como la importancia de hacer extensivo esta intervención educativa a otros consultorios médicos del Policlínico Francisco Peña Peña de Nuevitas.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses de ninguna índole.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: Maigret Calderón Cruz, Julio Michel Arias Manganely.

Curación de datos: Aned Hernández Clavijo, Julio Michel Arias Manganelly, Olenis Alicia Aldana Ramos

Análisis formal: Maigret Calderón Cruz.

Investigación: Maigret Calderón Cruz, Lieter Ailed

Vidal Rodríguez, Aned Hernández Clavijo.

Metodología: Maigret Calderón Cruz, Julio Michel Arias Manganelly.

Validación: Maigret Calderón Cruz, Julio Michel Arias Manganelly.

Redacción- borrador original: Maigret Calderón Cruz, Aned Hernández Clavijo, Lieter Ailed Vidal Rodríguez, Olenis Alicia Aldana Ramos.

Redacción – revisión y edición: Maigret Calderón Cruz, Lieter Ailed Vidal Rodríguez, Olenis Alicia Aldana Ramos.

Financiación

Filial de Ciencias Médicas. Nuevitas, Camagüey. Cuba.

Anexos

Anexo I

Encuesta

I. Presentación

Estimado(a) paciente:

Tenga mis más cordiales saludos. Usted, luego de firmar el Consentimiento Informado, forma parte de un estudio que estamos realizando sobre el conocimiento que tiene Ud. sobre el uso de la fitoterapia para el insomnio, con el propósito de brindar a futuro una educación sobre tratar esta enfermedad con la fitoterapia. Dicha información será de carácter confidencial y anónimo, por lo cual se agradece de antemano su colaboración, esperando que responda con sinceridad las preguntas que se le presentan.

II. Datos generales

1. Edad:.....
2. Sexo: Femenino ( ) Masculino ( )

III. Contenido

1. ¿Conoce qué es la Medicina Natural y Tradicional?

a) ___ Sí. b) ___ No

2 ¿Ha utilizado la fitoterapia para aliviar el insomnio?

Sí_____ No_____

3.Teniendo en cuenta sus conocimientos sobre las diferentes plantas medicinales que pueden ser utilizadas para el insomnio marque con una X las que considere.

_____Pasiflora

_____Romerillo

_____Tilo

_____Chirimoya

_____Hoja de aguacate

_____Jengibre

_____Valeriana

_____Manzanilla

_____Albaca

_____Hoja de mango

_____Orégano

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Contreras A, Pérez C. Insomnio, en busca del tratamiento ideal: fármacos y medidas no farmacológicas. REV MED CLIN CONDES [Internet]. 2021 [cited 25 Abr 2024] ; 32 (5): 591-602.

2. Ayala García M, Cervantes Palomino AB. Eficacia de la Medicina Natural y Tradicional en el tratamiento al insomnio. Rev Opuntia Brava [Internet]. 2020 [cited 25 Abr 2024] ; 12 (4): 214-25.

3. Bridi R, Ebensperger R, Trittini P, Maturana F, Plaza-Plaza JC. Uso de plantas medicinales por adultos mayores en Centros de Atención Primaria de una Comuna de la Región Metropolitana de Chile. Rev Méd Chile [Internet]. 2023 [cited 25 Abr 2024] ; 151 (3): 289-95. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872023000300289&lng=es.

4. Medina Chávez JH, Fuentes Alexandro SA, Gil Palafox IB, Adame Galván L, Solís Lam F, et al. Guía de práctica clínica diagnóstico y tratamiento del insomnio en el adulto mayor. Revista Médica Instituto México Seguro Social. 2014 ; 52 (1):

108-19.

5. Organización Mundial de la Salud. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional. 2014-2023 [Internet]. Ginebra: OMS; 2014. [cited 25 Abr 2024] Available from: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf.

6. Esquivel Araya L. Insomnio: Conceptos generales y estrategias terapéuticas. Rev Cúpula [Internet]. 2022 [cited 25 Abr 2024] ; 36 (2): 28-37. Available from: https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v36n2/art03.pdf.

7. Ministerio de Sanidad y Política Social. Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Paciente con Insomnio en Atención Primaria [Internet]. Madrid: Agencia Lain Entralgo; 2009. [cited 25 Abr 2024] Available from: http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017412.pdf.

8. Plaín-Pazos C, Pérez-de-Alejo-Plain A, Rivero-Viera Y. La Medicina Natural y Tradicional como tratamiento alternativo de múltiples enfermedades. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2019 [cited 25 Abr 2024] ; 35 (2): [aprox. 8p]. Available from: https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/754.

9. Ministerio de Salud Pública. Dirección de Registros Médicos y Estadísticas de Salud [Internet]. La Habana: Ministerio de Salud Pública. Dirección de Registros Médicos y Estadísticas de Salud; 2023. [cited 25 Abr 2024] Available from: http://bvscuba.sld.cu/anuario-estadistico-de-cuba/.

10. Díaz-Rodríguez YL, García-Orihuela M. Impacto del envejecimiento sobre el estado nutricional, funcional y la polifarmacia en ancianos hospitalizados. Univ Méd Pinareña [Internet]. 2020 [cited 25 Abr 2024] ; 17 (1): e525. Available from: http://www.revgaleno.sld.cu/index.php/ump/article/view/525.

11. Díaz-Rodríguez YL, Vargas-Fernández MA, Quintana-López LA. Efectividad de una intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de la COVID-19 en adultos mayores. Univ Méd Pinareña [Internet]. 2020 [cited 25 Abr 2024] ; 16 (3): e570. Available from: http://www.revgaleno.sld.cu/index.php/ump.

12. Díaz-Rodríguez YL, Torrecilla-Venegas R, Peña-Crespo M, Molina-López JA, Quintana-López LA. Nivel de conocimiento y aplicación de la Medicina Natural y Tradicional en adultos mayores. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2021 [cited 25 Abr 2024] ; 25 (6): e5129. Available from: http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5129.

13. Rodríguez-Núñez I, Figueredo-Guerra E, Casanova-Domínguez Y, Núñez-Ferrales A. Intervención educativa para incrementar el conocimiento y uso de la medicina natural y tradicional. EsTuSalud [Internet]. 2022 [cited 25 Abr 2024] ; 4 (1): e98. Available from: https://revestusalud.sld.cu/index.php/estusalud/article/view/98.

14. López Aguilera AF, Furones Mourelle JA, Lima Sarmiento L. Conocimientos y uso de plantas medicinales por la población de Mantilla, Arroyo Naranjo. In: I Jornada Científica de Farmacología y Salud. Artemisa: Cátedra de Ecología y Salud. Capítulo de la Sociedad Cubana de Informática Médica. Educadores en la Ciencias de la Salud [Internet]. La Habana. 2021. [cited 25 Abr 2024] Available from: https://farmasalud2021.sld.cu/index.php/farmasalud/2021/paper/viewFile/126/45.