



**Respuesta** Escuchar música probablemente mejora la calidad subjetiva del sueño en los adultos con síntomas de insomnio.



## Mensajes clave

- Escuchar música podría mejorar ligeramente el tiempo transcurrido hasta iniciar el sueño, la duración del sueño y la eficiencia del sueño (tiempo durmiendo respecto al tiempo total en la cama).
- No se sabe si escuchar música tiene algún efecto sobre la gravedad del insomnio o las interrupciones del sueño.




**Revisión Cochrane en la que se basa la respuesta** [Escuchar música para el insomnio en adultos](#) (agosto 2022)

**Estudios revisados** La revisión incluye 13 ensayos clínicos con 1007 participantes **Fecha de actualización** Diciembre 2021

## Elementos de la pregunta de investigación

- Población estudiada: adultos con insomnio
- Intervención aplicada: escuchar música para iniciar el sueño
- Comparación de la intervención con: ningún tratamiento o el tratamiento habitual
- Desenlaces estudiados: calidad del sueño, gravedad de insomnio, tiempo transcurrido hasta iniciar el sueño (latencia de inicio del sueño), duración total del sueño, interrupción del sueño, eficiencia del sueño y efectos adversos

**Resumen** Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de estos resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
Calidad del sueño	Mejoría	⊕⊕⊕○ Moderada	Escuchar música probablemente mejora la calidad del sueño
Gravedad del insomnio	Sin diferencias claras	⊕○○○ Muy baja	No se sabe si escuchar música mejora la gravedad del insomnio
Tiempo transcurrido hasta iniciar el sueño	Mejoría o sin efecto	⊕⊕○○ Baja	Escuchar música podría mejorar (acortar) el tiempo transcurrido hasta iniciar el sueño
Tiempo total de sueño	Mejoría o sin efecto	⊕⊕○○ Baja	Escuchar música podría mejorar el tiempo total de sueño
Interrupciones del sueño	Sin diferencias claras	⊕○○○ Muy baja	No se sabe si escuchar música mejora las interrupciones del sueño
Eficiencia del sueño	Mejoría o sin efecto	⊕⊕○○ Baja	Escuchar música podría mejorar la eficiencia del sueño