

Zzz...



¿Problemas para dormir?

Ea la nana

Escuchar música antes de dormir nos ayuda a tener la sensación de que ganamos en calidad del sueño.

Actualmente no existe una solución rápida y eficaz a los problemas de insomnio. De los [remedios para dormir sin receta](#) hemos hablado hace poco en esta revista (vea [OS n° 166](#), febrero 2023): no son la panacea ni están libres de riesgos. El tratamiento clásico a base de medicamentos (hipnóticos y benzodiacepinas) funciona, pero tiene riesgos y solo se debe usar de forma temporal. A largo plazo, pierde eficacia y genera dependencia.

Un tratamiento más seguro e igual de eficaz es la psicoterapia de tipo cognitivo conductual. Aunque no es fácilmente asequible y requiere tiempo e implicación por parte del paciente.

Escuchar música lenta y tranquila, además de relajar, ¿podría mejorar el insomnio?

La red de investigadores de Cochrane, en 2022, intentó encontrar una respuesta. Revisaron 13 ensayos clínicos, que sumaban 1.007 participantes adultos. En algunos estudios compara-

ban a quienes habían estado escuchando música antes de acostarse (de 25 a 60 min) con personas que habían seguido los consejos habituales de [higiene del sueño](#) o el tratamiento farmacológico estándar. En otros casos, la comparación se hacía con gente que no seguía ningún tratamiento.

Quienes escucharon música, en general, sintieron que la calidad de su sueño había mejorado. Eso se comprobó mediante el cuestionario *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Así que probablemente exista una relación entre la calidad subjetiva del sueño y la música.

Sin embargo, las polisomnografías no arrojaron diferencias. Se trata de estudios que registran las características del sueño. Según esas pruebas no había una relación entre la música y el número de despertares, el tiempo hasta quedarse dormido, la duración total o la eficiencia del sueño... Habrá que seguir investigando.



Información extraída de Cochrane y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.

Texto completo en: doi.org/10.1002/14651858.CD013397.pub2

Más en: es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde