



**Biblioteca  
Cochrane**

Base de Datos **Cochrane** de Revisiones Sistemáticas

## Música para el insomnio en adultos (Revisión)

Jespersen KV, Koenig J, Jennum P, Vuust P

Jespersen KV, Koenig J, Jennum P, Vuust P.  
Music for insomnia in adults  
(Música para el insomnio en adultos).  
*Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 8. Art. No.: CD010459.  
DOI: [10.1002/14651858.CD010459.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD010459.pub2).

[www.cochranelibrary.com/es](http://www.cochranelibrary.com/es)

---

**Música para el insomnio en adultos (Revisión)**

Copyright © 2015 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

**WILEY**

[Revisión de intervención]

# Música para el insomnio en adultos

Kira V Jespersen<sup>1</sup>, Julian Koenig<sup>2</sup>, Poul Jennum<sup>3</sup>, Peter Vuust<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Center for Music in the Brain, Department of Clinical Medicine, Aarhus University & The Royal Academy of Music Aarhus/Aalborg, Aarhus, Denmark. <sup>2</sup>Department of Psychology, The Ohio State University, Columbus, Ohio, USA. <sup>3</sup>Danish Centre of Sleep Medicine, Department of Clinical Neurophysiology, Glostrup Hospital, Glostrup, Denmark

**Contacto:** Kira V Jespersen, Center for Music in the Brain, Department of Clinical Medicine, Aarhus University & The Royal Academy of Music Aarhus/Aalborg, Nørrebrogade 44, Building 10G, Aarhus, Jylland, 8000, Denmark. [kira@cfm.au.dk](mailto:kira@cfm.au.dk).

**Grupo Editorial:** Grupo Cochrane de Problemas de Desarrollo, Psicosociales y de Aprendizaje.

**Estado y fecha de publicación:** Editada (sin cambios en las conclusiones), publicada en el número 11, 2015.

**Referencia:** Jespersen KV, Koenig J, Jennum P, Vuust P. Music for insomnia in adults (Música para el insomnio en adultos). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 8. Art. No.: CD010459. DOI: [10.1002/14651858.CD010459.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD010459.pub2).

Copyright © 2015 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

## RESUMEN

### Antecedentes

El insomnio es un trastorno del sueño frecuente en la sociedad moderna. Provoca una reducción en la calidad de vida y se asocia con deterioro de la salud física y mental. Escuchar música es un método muy utilizado como ayuda para el sueño, pero todavía no está claro si en realidad puede mejorar el insomnio en adultos.

### Objetivos

Evaluar los efectos de escuchar música para el insomnio en adultos y evaluar la influencia de variables específicas que puedan moderar el efecto.

### Métodos de búsqueda

Se hicieron búsquedas en CENTRAL, PubMed, Embase, en otras nueve bases de datos y en dos registros de ensayos en mayo 2015. Además, se realizaron búsquedas manuales en revistas de musicoterapia específicas, listas de referencias de los estudios incluidos y se estableció contacto con autores de estudios publicados para identificar estudios adicionales elegibles para inclusión, incluido cualquier ensayo no publicado o en curso.

### Criterios de selección

Ensayos controlados aleatorizados y ensayos controlados cuasialeatorizados que compararon los efectos de escuchar música con ningún tratamiento o tratamiento habitual sobre la mejoría del sueño en adultos con insomnio.

### Obtención y análisis de los datos

Dos autores de la revisión examinaron de forma independiente los resúmenes, seleccionaron los estudios, evaluaron el riesgo de sesgo y extrajeron los datos de todos los estudios elegibles para la inclusión. Se realizaron metanálisis con los datos de las medidas de resultado predefinidas cuando se informaron de forma consistente por al menos dos estudios. Los metanálisis se realizaron mediante modelos de efectos fijos y de efectos aleatorios. La heterogeneidad entre los estudios incluidos se evaluó con la estadística  $I^2$ .

### Resultados principales

Se incluyeron seis estudios con un total de 314 participantes. Los estudios examinaron el efecto de escuchar diariamente música pregrabada, de 25 a 60 minutos, durante un período de tres días a cinco semanas.

Según el enfoque Grades of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation (GRADE), la evidencia de cinco estudios que midieron el efecto de escuchar música sobre la calidad del sueño se calificaron de calidad moderada. La evidencia de un estudio que

examinó otros aspectos del sueño (ver a continuación) se calificó de calidad baja. La calidad de la evidencia se disminuyó principalmente debido a limitaciones en el diseño o por ser el único estudio publicado. En cuanto al riesgo de sesgo, la mayoría de los estudios presentaban un alto riesgo de sesgo en al menos un ámbito: un estudio presentaba un alto riesgo de sesgo de selección y uno se consideró de riesgo poco claro; seis estudios presentaban un alto riesgo de sesgo de rendimiento; tres estudios presentaban un alto riesgo de sesgo de detección; un estudio presentaba un alto riesgo de sesgo de desgaste y uno se consideró de riesgo poco claro; dos estudios se consideraron de riesgo poco claro de sesgo de notificación; y cuatro estudios presentaban un alto riesgo de otro tipo de sesgo.

Cinco estudios (n = 264) que informaron sobre la calidad de sueño evaluada según el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) se incluyeron en el metanálisis. Los resultados de un meta-análisis de efectos aleatorios revelaron un efecto a favor de la escucha de música (diferencia de medias (DM) -2,80; intervalo de confianza (IC) del 95%: -3,42 a -2,17; Z = 8,77, P < 0,00001; evidencia de calidad moderada). El tamaño del efecto indica un aumento en la calidad de sueño de un tamaño cercano a una desviación estándar a favor de la intervención en comparación con ningún tratamiento o tratamiento habitual.

Sólo un estudio (N = 50; evidencia de baja calidad) informó datos sobre la latencia de aparición del sueño, el tiempo total de sueño, la interrupción del sueño y la eficiencia del sueño. Sin embargo, no encontró evidencia que indicara que la intervención tuvo efectos beneficiosos sobre estos resultados. Ninguno de los estudios informó ningún evento adverso.

### **Conclusiones de los autores**

Los resultados de esta revisión aportan evidencia de que la música puede ser efectiva para mejorar la calidad subjetiva del sueño en adultos con síntomas de insomnio. La intervención es segura y fácil de administrar. Se necesitan más estudios de investigación para establecer el efecto de escuchar música sobre otros aspectos del sueño, así como las consecuencias diurnas del insomnio.

## **RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS**

### **Música para el insomnio en adultos**

#### **Pregunta de la revisión**

Esta revisión evaluó los efectos de escuchar música sobre el insomnio en adultos y la repercusión de los factores que pueden influir en el efecto.

#### **Antecedentes**

En todo el mundo, millones de personas presentan insomnio. Las personas pueden tener dificultades para dormir, permanecer dormido o pueden experimentar una calidad del sueño deficiente.

El sueño deficiente afecta la salud física y mental de las personas. Las consecuencias del sueño deficiente son costosas para los individuos y para la sociedad. Muchas personas escuchan música para mejorar el sueño, pero el efecto de escuchar música no está claro.

#### **Características de los estudios**

Se efectuaron búsquedas en las bases de datos electrónicas y las revistas de musicoterapia para identificar los estudios relevantes. Se incluyeron seis estudios, con un total de 314 participantes. Los estudios compararon el efecto de escuchar música solo o con atención estándar con atención estándar sola o ningún tratamiento. Los estudios examinaron el efecto de escuchar música pregrabada diariamente, durante 25 a 60 minutos, por un período de tres días a cinco semanas. La evidencia está actualizada hasta el 22 de mayo de 2015.

#### **Resultados clave**

Cinco estudios midieron la calidad del sueño. Los hallazgos sugieren que escuchar música puede mejorar la calidad del sueño. Solamente un estudio informó datos sobre otros aspectos del sueño, incluido el período de tiempo que tarda en quedar dormido, la cantidad de sueño real que logra y el número de veces que la persona despierta. Este estudio no encontró ninguna evidencia que sugiera que escuchar música beneficia a estos resultados. Ninguno de los estudios informó ningún efecto secundario negativo causado por escuchar música.

#### **Calidad de la evidencia**

La calidad de la evidencia de los cinco estudios que examinaron la calidad del sueño era moderada. La calidad de la evidencia para los otros aspectos del sueño fue baja. Se necesitan más estudios de investigación de alta calidad para investigar y establecer el efecto de escuchar música sobre otros aspectos del sueño, además de la calidad del sueño, y sobre medidas diurnas relevantes.