Estimulación propioceptiva profunda y calidad del sueño

Resumen del estudio científico · Gimeno-Ruiz y colaboradores (2020)

Objetivo

Evaluar si el uso de mantas con peso mejora el sueño de personas con discapacidad intelectual que necesitan apoyo extenso o generalizado y explorar qué sucede cuando se reduce la medicación sedante.

Metodología

Estudio con 64 personas adultas (edad media: 41,05 años) de la residencia Els Roures, del Consorci Sant Gregori (Girona). Se registró el sueño durante siete noches sin manta y siete noches con una manta Protac® de 7 kg (140 × 200 cm), mediante actigrafía. En un segundo estudio, se redujo la medicación sedante de 14 participantes y se realizó un seguimiento de siete noches más.

Resultados

En las 27 personas cuya eficiencia del sueño inicial era inferior al 90 %, aumentaron las horas de sueño y la eficiencia del descanso; disminuyeron el tiempo para conciliar el sueño, los despertares y el tiempo de vigilia nocturna. En las 37 personas con eficiencia inicial igual o superior al 90 %, no se observaron cambios significativos. En el subgrupo de 14 personas, las mejoras se mantuvieron tras reducir la medicación, con más horas de sueño y menos tiempo para dormirse.

Interpretación

Los resultados respaldan el uso de mantas con peso como recurso complementario para mejorar el sueño en esta población. Debe tenerse en cuenta que es un estudio de corta duración y sin un grupo placebo aleatorizado; no permite generalizar los efectos a todas las personas ni justificar cambios de medicación sin supervisión clínica.

Productos relacionados

Protac Ball Blanket® Classic (5310), Flexible (5313) y Calm (5315). El estudio utilizó una manta Protac® de 7 kg; no comparó entre sí estas tres variantes comerciales.

Referencia

Gimeno-Ruiz, À. y cols. (2020). “Effects of Deep Propioceptive Stimulation on the Efficiency of Sleep in People with Intellectual Disability and the Necessity of Extensive-Generalized Support”. Journal of Sleep Medicine & Disorders, 6(4), 1116. Artículo original en inglés.