Mantas con peso: mejoras del sueño y la conducta en adultos con síndrome de Prader-Willi

El estudio

Un equipo encabezado por Rocío Pareja, con la participación de Susanna Esteba-Castillo, ha estudiado los efectos de la estimulación propioceptiva profunda mediante mantas con peso en personas adultas con síndrome de Prader-Willi, una condición que puede conllevar alteraciones del sueño, ansiedad y dificultades de regulación de la conducta.

Cómo se realizó

El ensayo clínico aleatorizado y cruzado incluyó a 40 personas adultas con diagnóstico genético confirmado. Cada participante utilizó durante 14 días una manta con peso y durante otros 14 días una manta placebo de aspecto idéntico, con un intervalo de cuatro semanas entre ambas fases. Se evaluaron el sueño, la conducta, la actividad física y la composición corporal.

Resultados principales

El uso de la manta con peso se asoció con mejoras significativas de la ansiedad, la hiperfagia (hambre excesiva) y las conductas de rascarse o pellizcarse la piel. También se observó una mejora de la eficiencia del sueño, menos despertares nocturnos y menor somnolencia diurna. Los registros de actividad mostraron menos tiempo sedentario y más actividad física moderada. No se notificaron efectos adversos.

Qué significan estos resultados

Los resultados sugieren que las mantas con peso pueden ser un recurso no farmacológico complementario para favorecer el descanso y la regulación conductual en adultos con síndrome de Prader-Willi. Conviene recordar que las intervenciones duraron solo dos semanas cada una y que los resultados no deben extrapolarse automáticamente a otras poblaciones ni a cualquier tipo de manta.

Pareja, R. et al. (2026). A randomized crossover trial with weighted blankets shows improvement in behavior and sleep outcomes in adults with Prader–Willi syndrome. Scientific Reports. DOI: 10.1038/s41598-026-73427-5.