

● BIENESTAR

SONIDOS DE BANDA ANCHA QUE SE USAN PARA DORMIR RESTAN CALIDAD DE SUEÑO, Y MÁS A LOS NIÑOS

EE.UU. Investigadores evaluaron a 25 personas con distintos ruidos en un laboratorio de sueño durante siete noches y los resultados fueron reveladores. Es mejor usar tapones.

Efe

Los sonidos de banda ancha, como el 'ruido rosa', se usan desde hace años para favorecer el sueño, pero un estudio descubrió que estas frecuencias reducen la fase de sueño REM y perjudican la calidad del sueño, especialmente en niños. Usar tapones es mucho más eficaz.

A la vista de los resultados del estudio, publicados en la revista Sleep y realizado por la Facultad de Medicina Perelman de la Universidad de Pensilvania (Estados Unidos), los autores cuestionan el uso generalizado de las máquinas de sonido ambiental y de las aplicaciones que se comercializan como ayuda para dormir.

El ruido rosa es una frecuencia de banda ancha que suena de manera constante y uniforme. Existen otros sonidos, como el ruido blanco, el marrón y el azul, que suenan más agudos o más graves.

En la naturaleza, el océano o la lluvia, son sonidos de banda ancha, y muchos electrodomésticos, como los aires acondicionados y los ventiladores, también producen este tipo de sonido.

CALIDAD Y CANTIDAD

Descansar no solo depende de las horas sino también de la calidad del sueño.

Durante la noche, el cuerpo pasa por distintas fases de sueño, el ciclo profundo y el REM. El primero es esencial para la recuperación física, para consolidar la memoria y eliminar toxinas del cerebro, y el segundo, conocido como 'sueño de los sueños', es fundamental para la regulación emocional, el aprendizaje y el desarrollo cerebral.

Los dos se complementan y son necesarios para un correcto descanso físico y mental, recuerdan los autores del estudio.

Para evaluar el impacto del ruido, los investigadores obser-

varon a 25 adultos sanos, de entre 21 y 41 años, en un laboratorio del sueño durante ocho horas de sueño en siete noches consecutivas.

Los participantes, que previamente no habían usado ruido para dormir ni tenían trastornos del sueño, fueron expuestos a diferentes condiciones, entre ellas ruido de aviones, ruido rosa, ruido de aviones combinado con ruido rosa, y ruido de aviones con tapones para los oídos.

Cada mañana completaron pruebas y encuestas que medían la calidad del sueño, el estado de alerta y otros efectos sobre la salud.

RESULTADOS REVELADORES

La exposición al ruido de aviones -en comparación con la ausencia de ruido- redujo aproximadamente 23 minutos por noche la etapa más profunda del sueño.

Cuando los participantes usaron tapones para los oídos,



EL "RUIDO ROSA" A 50 DECIBELES ES COMPARABLE AL SONIDO DE UNA LLUVIA MODERADA.

esta pérdida se redujo considerablemente.

En cambio, el ruido rosa por sí solo, reproducido a 50 decibeles (comparable al sonido de una 'lluvia moderada'), se asoció con una disminución de casi 19 minutos de sueño REM.

Pero la combinación de ruido rosa y ruido de aviones resultó aún más problemática: se redujeron tanto el sueño profundo como el sueño REM en comparación con las noches de control sin ruido, y aumentó en 15 minutos el tiempo que los participantes permanecieron despiertos durante la noche (este efecto no se había observado cuando el ruido de aviones o el ruido rosa se escuchaban por separado).

Además, los participantes

dijeron que su sueño se sentía más ligero, que se despertaban con mayor frecuencia y que la calidad general del sueño era peor cuando estaban expuestos al ruido de aviones o al ruido rosa pero estas percepciones negativas prácticamente desaparecían cuando los participantes usaban tapones para los oídos.

UN HÁBITO PARA MILLONES

Los resultados del estudio prueban que pese a su popularidad, el efecto del ruido de banda ancha en el sueño es muy limitada.

La conclusión es importante porque millones de personas recurren a estos ruidos cada noche con aplicaciones, máquinas o plataformas digitales. Solo en Spotify, el ruido

blanco y los podcasts tienen millones de horas de reproducción diaria, y en YouTube estos videos acumulan cientos de millones de visualizaciones.

El estudio concluye que el uso de estos sonidos para dormir debería ser más estudiado e insisten en que usar tapones es mucho más eficaz.

Además, advierten de que la alteración del sueño REM es frecuente en trastornos como la depresión, la ansiedad y la enfermedad de Parkinson, lo que hace especialmente relevante proteger esta fase del descanso y que los niños pasan mucho más tiempo en esta fase de sueño que los adultos, lo que los hace especialmente vulnerables a los efectos negativos del ruido rosa. ☞