



PUEDEN PESAR ENTRE TRES Y 11 KILOS: Las mantas pesadas se suman a las opciones no farmacológicas para dormir mejor



Sus precios en Chile van desde los \$60 mil hasta los \$100 mil aproximadamente, dependiendo de su tamaño, peso y material. Se recomienda que la manta no supere el 10% del peso corporal.

PEPELES CREATIVE COMMUN

Pueden calmar a pacientes con insomnio, ayudando a disminuir su ansiedad e inducir el sueño. Aunque la evidencia de su eficacia es limitada, neurólogos valoran medidas para mejorar la calidad del sueño que no sean medicamentos con efectos adversos.

CATALINA AILLAPÁN

Varios pacientes han llegado preguntando sobre las mantas pesadas a la consulta del neurólogo José Luis Castillo, médico jefe del Centro del Sueño de Clínica Santa María.

Se trata de mantas rellenas con cuentas de plástico o cristal, por ejemplo, para que pesen entre tres y 11 kilos. "Es una tendencia bien reciente y en aumento. Han tenido mucha publicidad desde el año pasado, en redes sociales sobre todo", cuenta Castillo.

Pese a la publicidad, su efectividad ha estado en entredicho. "Recién en los últimos meses han salido estudios que le dan cierta evidencia a la utilidad que podrían tener", comenta Castillo.

Dos estudios que menciona

fueron publicados en revistas internacionales en noviembre de 2024. Uno concluyó que las mantas con peso son una herramienta eficaz, segura y prometedora para mejorar el sueño en adultos con insomnio. Otro determinó que pueden ser efectivas para reducir la ansiedad en pacientes psiquiátricos.

No obstante, las investigaciones disponibles de estas mantas "son de muestras pequeñas y se han enfocado en pacientes con trastorno por déficit de atención, trastorno del espectro autista o patología psiquiátrica", aclara Victoria Mery, neuróloga de Clínica Alemana. Por eso ella las ve como una alternativa más dirigida a esos pacientes.

¿Por qué funcionan en ciertos

casos? Mery explica que "la aplicación de presión profunda puede tener un efecto calmante y disminuir movimientos" mientras se duerme.

Concuerda el neurólogo Ignacio Gutiérrez, especialista en sueño de Clínica Somno: "A ciertas personas las mantas con peso les generan estímulos sensoriales placenteros, como la presión muscular que se siente con un masaje o abrazo". Esto les produce satisfacción, relaxo y disminución de su ansiedad.

Según Castillo, su uso también puede provocar un aumento en la liberación de melatonina, una hormona que induce el sueño. Por su parte, Mery aclara que "han mostrado que pueden disminuir el tiempo de demora en dormirse

y el número de despertares nocturnos. Pero no que aumenten el tiempo total de sueño".

Pese a la escasa evidencia científica, Castillo ha empezado a recomendar el uso de estas mantas a pacientes con insomnio hace unos tres meses. Es un intento de "disminuir el uso de fármacos, porque los disponibles para el manejo del insomnio son complicados. Pueden ser adictivos y producir tolerancia. Siempre se trata de usar medidas alternativas que no tengan efectos secundarios".

Según aclara, el tratamiento para el insomnio más probado es la terapia psicológica cognitivo-conductual. "Pero la manta pesada podría ayudar a algunos pacientes, sobre todo a muchos

en los que la ansiedad dificulta su conciliación del sueño", señala el especialista.

Mery concuerda en que "se deberían privilegiar las medidas no farmacológicas para mejorar la calidad de vida y del sueño".

Advertencias

Los expertos consultados recomiendan que la manta no supere el 10% del peso corporal de la persona que la usará, para no causar incomodidad y limitación de su movilidad o respiración mientras duerme. Además, aconsejan que sea de telas respirables, como algodón o lino, para que acumule poco calor.

Es importante que nadie use esta manta si no la puede mover por sí mismo, "como pacientes con debilidad muscular", aconseja Mery. Tampoco la gente con enfermedades respiratorias o cardíacas, según Castillo. Además, hay que tener cuidado con las per-

sonas de muy bajo peso corporal, advierte Gutiérrez, "porque la manta pesada puede limitar fácilmente su respiración y movilidad normal en el sueño".

Ninguno de los especialistas la recomienda en niños pequeños menores de cinco años. Fuera de estas contraindicaciones, Gutiérrez no ve riesgo en probarlas, pero cree que es parte de un conjunto de elementos en la búsqueda de un mejor sueño.

"La gente siempre busca intuitivamente cosas nuevas para dormir mejor, como cambiar las almohadas, colchones o usar ruidos blancos; y está bien. Pero primero deben partir revisando sus hábitos higiénicos del sueño". Entre ellos: los estímulos luminosos y de ruido que reciben en la noche, la calidad de sus comidas, su consumo de drogas y sus niveles de estrés. "Si aún así no logran mejoría, deberían consultar con algún médico experto en sueño", recomienda.