

# ¿Dormir en pareja condiciona la calidad del sueño?

Con motivo del Día de San Valentín, la Sociedad Española de Neurología (SEN) realiza una revisión de las últimas evidencias científicas sobre la importancia del sueño en las relaciones de pareja



Trastornos del sueño. (Foto: Freepik)

**CS** REDACCIÓN CONSALUD  
13 FEBRERO 2024 | 10:45 H



Archivado en:

SEN · DORMIR · SUEÑO

Con motivo de la celebración, mañana 14 de febrero, del **Día de San Valentín**, la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha revisado algunos estudios científicos que muestran que el **dormir en pareja condiciona nuestro sueño**. El sueño es un pilar fundamental para nuestra salud y un estado en el que pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida y, puesto que en nuestra sociedad es habitual dormir en pareja, el sueño puede condicionar nuestra pareja, y viceversa.

En España se estima que **más de un 10%** de la población (más de 4 millones de personas) padece algún tipo de **trastorno de sueño crónico** y grave; y que más de un **30%** de los ciudadanos (más de 12 millones de personas), se despiertan cada día con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finalizan el día muy cansados.

La **Dra. Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN afirma que "se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja".

"Dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes. También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja", añade la experta en trastornos de la vigilia y sueño.

### ***"En las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse"***

Por otro lado, estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes. Ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con incremento alrededor del 10% en la duración de la **fase de sueño REM**.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables. Porque del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el **tabaquismo**, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

"Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado. Pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o

desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria”, comenta la **Dra. Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

## ***“Los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño”***

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o **apneas obstructivas** del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia. “Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso”, comenta la **Dra. Celia García Malo**.

“En conclusión, podemos decir que los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño”, destaca la Dra. Ana Fernández Arcos. “Y aunque lamentablemente los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos”.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Publicidad

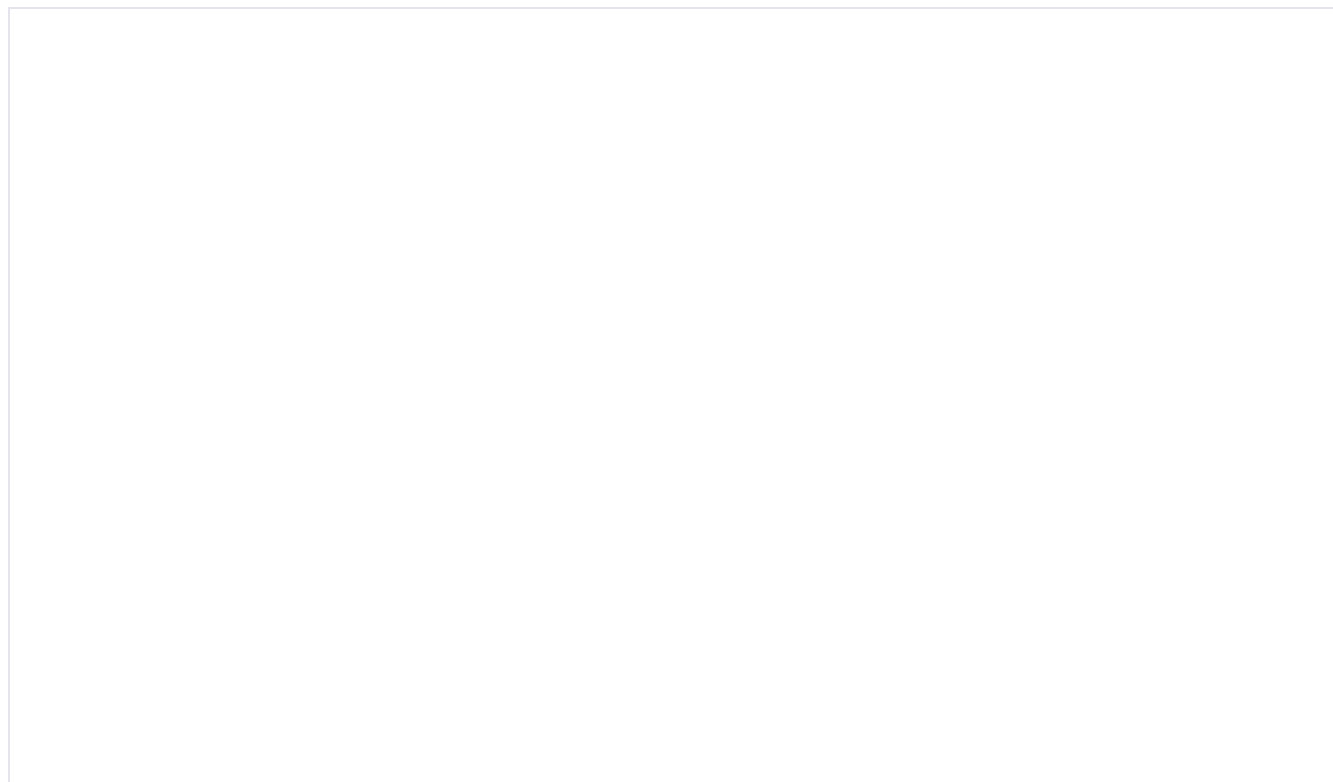
**Te puede gustar**

Enlaces Promovidos por Taboola

**Consejo de un cirujano: «Para disfrutar de un aspecto 10 años más joven, haz esto cada mañana...»**

goldentree.es

# San Valentín: el sueño influye para encontrar y mantener la calidad de vida en pareja



Publicado el 13-02-2024

**MADRID.**— Dormir en pareja supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de sueño por lo que puede condicionar la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño, según demuestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del **Día de San Valentín**.

“Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja”, señala la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Ana Fernández Arcos.

Así, explica que “dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes”.

“También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes”, añade.

Además, algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño

menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento en la duración de la fase de sueño REM.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables porque, del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

**San Valentín: consejos financieros para celebrar sin llenarse de deudas (<https://www.cronicaviva.com.pe/san-valentin-consejos-financieros-para-celebrar-sin-llenarse-de-deudas/>)**

“Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria”, comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Celia García Malo.

En todo caso, la doctora Malo asegura que “aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja” ya que la mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, “por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género”.

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

“Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos paciente suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso”, comenta la doctora Celia García Malo.

En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño.

**San Valentín: Nombres de peruanos inspirados en el Día del Amor y la Amistad (<https://www.cronicaviva.com.pe/san-valentin-nombres-de-peruanos-inspirados-en-el-dia-del-amor-y-la-amistad/>)**

“Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero.

Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico”, concluyen las expertas.

Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

**Europa Press- Foto Pixabay**

Etiquetas:

cronotipo (<https://www.cronicaviva.com.pe/tag/cronotipo/>)

San Valentín (<https://www.cronicaviva.com.pe/tag/san-valentin/>)

**EXAMEN DE ADMISIÓN**  
**17 DE MARZO**

**PERIODISMO**  
TU PONES EL TALENTO,  
NOSOTROS LA EXPERIENCIA

bausate.edu.pe 966 252 029

(<https://bausate.edu.pe/>)

## Buscar

Ingrese sus términos de búsqueda

Buscar

# La forma de dormir influye en el éxito para encontrar pareja, según la ciencia

Según una revisión de estudios científico recogidos por la Sociedad Española de Neurología, dormir en pareja también puede mejorar el sueño o, en determinados casos, empeorarlo. Te contamos todos los estudios.

Actualizado a: Martes, 13 Febrero, 2024 12:45:19 CET



*Dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso.*



**Joanna Guillén Valera**

¿Sabías que en función de cómo duermes tienes más o menos probabilidades de encontrar pareja? Y es que, según diferentes estudios científicos revisados por la **Sociedad Española de Neurología**, el sueño puede condicionar nuestra pareja y, del mismo modo, nuestra pareja puede influir en el sueño.

“Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, **la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja**”, señala **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Ad  Sunl

“Dos personas con **cronotipos extremadamente opuestos**, que son muy **matutinas** o **vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes**”, comenta. También se ha visto que “en las parejas con **preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia** por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, **se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar** debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes”.

## Mejor calidad de sueño

Más allá del éxito o no para encontrar pareja, otros estudios señalan que **existe una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes**. Esto es así porque, a pesar de que puedan darse más despertares y que haya un tiempo total de sueño menor, la realidad es que es mejor para la arquitectura de sueño, con incremento alrededor del **10% en la duración de la fase de sueño REM**.

Además, dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. **Este hábito implica rutinas compartidas**,



por lo que algunos estudios apuntan a que dormir juntos también podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables como tener una alimentación equilibrada, hacer ejercicio o no fumar.

PUBLICIDAD



“Por el contrario, **las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama** o incluso de habitación **presentan un cambio importante de su ritual** de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero **dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada**, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria”, comenta **Celia García Malo**, vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“En todo caso, aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja. La mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género”.

## Lo malo también se pega

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra

persona. Por ejemplo, **los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño** y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

“Se ha observado que **el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño** y, estos pacientes, suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso”, comenta García Malo. “Es importante que ante una alteración del sueño percibida por la persona o por la pareja con sospecha de un trastorno de sueño, **se consulte con un especialista para buscarle solución**”.

“En conclusión, podemos decir que los estudios realizados parecen apuntar a que **dormir en pareja aporta beneficios emocionales**, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño”, destaca Fernández Arcos.

“Y aunque lamentablemente los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, **tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero**. También hemos visto cómo una correcta identificación y tratamiento de los trastornos de conducta durante el sueño, como el sonambulismo o el trastorno de conducta de sueño REM, puede evitar los despertares bruscos o incluso lesiones (un hematoma, un arañazo, por ejemplo) realizadas de forma involuntaria por el paciente. **Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico**”.

Desde la SEN se recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad,

favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Amaxofobia: así es el trastorno de Penélope Cruz y que sufre el 30% de españoles

Cuídate Plus

Síndrome del corazón roto: qué es y cómo diferenciarlo de un infarto

Cuídate Plus

El novio de Juan Antonio Bayona, al que besó en los Goya: 21 años menor y parte del equipo de La sociedad de la nieve

El Mundo

Por qué debes huir como de la peste de ese hombre inteligente e intenso que te parece tan atractivo (y, avisamos, te hará sufrir)

Yo Dona

Los españoles nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos acústicos

Top Audifonos

Tu BMW Seminuevo es todo lo que esperas, sin esperas.

BMW



DCLM.ES · CASTILLA-LA MANCHA · SOCIEDAD

# SALUD. El sueño influye a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja

Últimas noticias sobre salud.



13.02.2024 Sociedad en Castilla-La Mancha



Compartir

Post

WhatsApp

## El sueño influye a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja

Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

ACEPTAR

LA VENTANA DE CLM



**MÁS SORPRENDENTE DE FEBRERO: Rovira (ERC) afirma que el PP les propuso pactar una investidura de Feijóo**

31.01.2024

**LO MÁS SORPRENDENTE DE ENERO: Denuncian la "ejecución sumaria" por parte del Ejército de Israel de 30 palestinos en el norte de Gaza**

31.12.2023

**LO MÁS SORPRENDENTE DE DICIEMBRE: Sánchez se despide de la Presidencia española del Consejo de la UE y destaca que Europa sale "más**



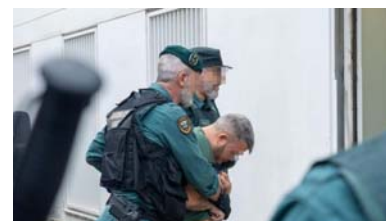
MARTES, 13 DE FEBRERO DE 2024 · 11:47h.



🔍 OBSERVADOR >>



**¿Quiso pactar con un terrorista?; ¿por qué Feijóo se ha hecho el harakiri, reconociendo que ofreció la amnistía a Puigdemont?**



**BARBATE. Valientes. Marlaska y la viuda, pero sobre todo David y Miguel Ángel**

Por P. Moratilla

RELATOS BREVES DURANTE EL CONFINAMIENTO



La

pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño, según demuestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del Día de San Valentín.

"Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja", señala la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Ana Fernández Arcos.

Así, explica que "dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes".

"También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes", añade.

Además, algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento en la duración de la fase de sueño REM.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la

Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

ACEPTAR

mantenimiento del i **MARTES, 13 DE FEBRERO DE 2024 · 11:47h.**

rutinas saludables p

parejas que cuidan la ciera o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

"Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria", comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Celia García Malo.

En todo caso, la doctora Malo asegura que "aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja" ya que la mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, "por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género".

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

"Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos paciente suelen adaptarse mejor al tratamiento.

Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

ACEPTAR

Envíanos tu relato

ontacta@dclm.es



## Este martes en Castilla-La Mancha: temperaturas estables en toda la región

Las temperaturas oscilarán entre los 7 y los 18 grados en Albacete, entre los 8 y los 17 en Ciudad Real, entre 5 y 16 grados en Cuenca, entre 6 y 17 grados en Guadalajara y entre 7 y 17 grados en Toledo.



## BONOLOTO

Combinación ganadora del sorteo de la Bonoloto celebrado este lunes, 12 de febrero.

del tratamiento, ya que MARTES, 13 DE FEBRERO DE 2024 · 11:47h.  
propio descanso", co



En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño.

"Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico", concluyen las expertas.

Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

## El autodiagnóstico de enfermedad mental en adolescentes, una moda que puede acabar en autolesiones o suicidio



'Soy TOC' o, incluso, 'Soy Límite'; son autodiagnósticos que los especialistas están escuchando en las consultas de boca de

Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

ACEPTAR

**Dicen que soy solo una facha...**



## 13F DIA DE LA RADIO: Cinco historias de radios que brillan con luz propia

Radio Futuro FM en Cabezamesada (Toledo). Radio Arrebato (Guadalajara). Radio UCLM (Cuenca). Onda Metropolitana (Ciudad Real) y Aix Max FM desde Riopar (Albacete).



**SALUD. El sueño influye a la hora de encontrar y mantener la**

## La Neurología en 2023

*Por José Miguel Láinez Andrés, Expresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN)*

Por **El Global** - 13 febrero 2024



Al iniciar 2023 nos encontramos con la actualización de las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que señalan que **más del 33% de la población mundial ya padece alguna enfermedad neurológica**, y lamentablemente, **este porcentaje seguirá en aumento**, especialmente en países como el nuestro, donde el envejecimiento progresivo de la población aumenta el riesgo de desarrollar muchas patologías neurológicas.

Por ello la Sociedad Española de Neurología (SEN) lleva ya unos años trabajando en la línea de la prevención e intentando fomentar hábitos cerebrosaludables entre la población para prevenir la aparición de enfermedades neurológicas. **Hasta un 80% de los casos de ictus y más del 30% de los casos de Alzheimer dependen de factores modificables, por lo que es posible reducir la incidencia de las enfermedades neurológicas, de forma significativa, con el esfuerzo de**



**todos.** A lo largo del pasado año hemos llevado a cabo diferentes actividades en este sentido. La Semana del Cerebro 2023, impulsada por la SEN, ha llevado a cabo diversas iniciativas en esta línea, como el autobús que ha recorrido las principales ciudades de España, acercando a la calle la importancia de la prevención de estas enfermedades. Además, hemos lanzado un decálogo con consejos cerebrosaludables y próximamente presentaremos el libro “Mantén joven tu cerebro”.

La buena noticia es que mientras avanzamos en la prevención, la investigación también progresa. **En los últimos años, hemos sido testigos de una verdadera revolución en nuestra especialidad gracias a los notables avances en los campos del diagnóstico, conocimiento y tratamiento de las enfermedades neurológicas. Estos avances significativos han transformado la Neurología en una disciplina capaz de proporcionar excelentes alternativas de tratamiento para la mayoría de las más de 500 patologías neurológicas que enfrentamos diariamente en nuestras consultas.** Y, en 2023, se han logrado avances significativos en el tratamiento de diversas enfermedades neurológicas.

Por ejemplo, en el tratamiento de la migraña, con la consolidación de la utilización de anticuerpos monoclonales anti-CGRP, que han demostrado ser más eficaces y mejor tolerados; en este campo se ha único un nuevo anticuerpo de administración intravenosa, el eptinezumab, y se ha incorporado un nuevo tratamiento para las crisis de migraña como el lasmiditan. Y ya han sido aprobados por la agencia rimegepanat y atogepant, que pertenecen a una nueva clase terapéutica que son los gepantes.

***“Hemos sido testigos de una verdadera revolución en nuestra especialidad gracias a los notables avances en los campos del diagnóstico, conocimiento y tratamiento de las enfermedades neurológicas”***

En el ámbito de la enfermedad de **Alzheimer**, los resultados positivos de los anticuerpos **lecanemab y donanemab han marcado un hito después de 20 años sin novedades farmacológicas.** Unas noticias esperanzadoras que marcan el inicio de la necesidad de modificar, profundamente, el abordaje de esta patología.

En 2023 también se han aprobado tratamientos para algunas enfermedades neuromusculares, como dos nuevos tratamientos

para la miastenia gravis, la primera terapia oral para la Amiotrofia Espinal y, en EE.UU., **un nuevo fármaco para la ELA de origen genético tipo SOD1**. E igualmente para algunos trastornos del movimiento, con el lanzamiento de **levodopa inhalada, de la levodopa subcutánea** -para este año- y de la apomorfina sublingual., así como una nueva técnica – **seed amplification assay- que permite diagnosticar la enfermedad de Parkinson con una mayor precisión**. También se han aprobado en España dos nuevos fármacos para el trastorno del espectro de neuromielitis óptica, que ha supuesto que, por primera vez, podamos contar con fármacos específicamente indicados para esta enfermedad asociada con desmielinización.

En el área vascular, las indicaciones de la trombolectomía mecánica se han extendido, **y se han obtenido resultados prometedores con un fármaco neuroprotector desarrollado en España (ApTOLL)**. También se han producido importantes avances en neurogenética, con la identificación de nuevos genes relacionados con diversas patologías, como las neurodegenerativas – como la identificación del primer marcador genético asociado con la severidad de la progresión de la esclerosis múltiple- pero también para la epilepsia, para algunas enfermedades neuromusculares y cerebrovasculares, entre otras. **Y se han obtenido datos nuevos de medicina de precisión, con ensayos clínicos en marcha, para enfermedades neurogenéticas muy frecuentes, como el síndrome de Dravet o la enfermedad de Huntington.**

Pero además de estos avances médicos, también me parece relevante destacar la irrupción de la inteligencia artificial, como ChatGPT a finales de 2022, que ha cambiado la percepción de la sociedad sobre el potencial de la IA en la medicina. Esto ha animado a la SEN a crear una nueva área, el “Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial” y el proyecto “IncubaSEN” para garantizar la validez, seguridad y eficacia de las soluciones tecnológicas en Neurología.

A pesar de que en estas breves líneas sería imposible abarcar todas las novedades que 2023 ha traído para la Neurología, confío en que estos ejemplos sirvan para destacar que **2023 ha sido un año lleno de innovaciones que anticipan un 2024 prometedor para la Neurología.**

No me gustaría concluir este texto sin recalcar la importancia de la actividad investigadora y científica de los neurólogos en España en 2023, como se ha puesto de manifiesto en la última Reunión Anual de la SEN, así como la de los nuevos proyectos que hemos presentado durante la celebración de nuestro congreso anual: **el “Manual del Residente de Neurología”, el libro “Neurología y Mujer”, el nuevo Plan Estratégico de la**

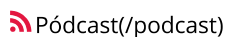
**SEN, la consolidación de EscuelaSEN como herramienta de formación online o la próxima puesta en marcha de la Fundación Española de Cefaleas**, entre otras nuevas iniciativas, que esperamos sirvan para dar respuesta a las necesidades que nos marca el futuro de nuestra especialidad.

Pero, sobre todo, tampoco me gustaría finalizar estas líneas sin dar la bienvenida a la nueva Junta Directiva de la SEN. Justo finalizo la elaboración de este artículo volviendo del Acto de toma de posesión del 30º Presidente de la Sociedad Española de Neurología, en el que cedí mi cargo de Presidente Jesús Porta-Etessam. Desde aquí, desearle tanto a él como al resto de miembros de su Junta Directiva, muchos de ellos también compañeros de la Junta que en estos últimos cuatro años he tenido el honor de presidir, un futuro lleno de éxitos y más en una año como este, 2024, en el que la nuestra sociedad científica cumplirá su 75º aniversario.

---

---

**El Global**



Pódcast(/podcast)

## ¿Cómo influye el sueño para encontrar y mantener la calidad de vida en pareja?

Con motivo del Día de San Valentín, la Sociedad Española de Neurología (SEN) realiza una revisión de las últimas evidencias científicas sobre la importancia del sueño en las relaciones de pareja.



El Médico Interactivo

13 de febrero 2024. 12:30 pm



**El sueño es un pilar fundamental para nuestra salud** y un estado en el que pasamos aproximadamente **un tercio de nuestra vida**. Y puesto que en nuestra sociedad es habitual dormir en pareja -compartiendo intimidad, zona de descanso y horarios de sueño-, **el sueño puede condicionar nuestra pareja y, del mismo modo, nuestra pareja puede influir en nuestro sueño**. Así lo muestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), (<https://www.sen.es/>) con motivo de la celebración, **este 14 de febrero, del Día de San Valentín**.

“Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, **la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja**”, señala **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son **muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán** debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes. También se ha visto que **en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades** en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse **problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja**.” Por el

Privacy &amp; Cookies Policy

contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes”.

## Beneficios de dormir juntos

Además, algunos estudios han observado una **mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes**. Ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con incremento alrededor del 10% en la duración de la fase de sueño REM.

### **Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección.**

Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas. Así, algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables. Del mismo modo que las parejas cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo entre ellas, pueden igualmente cuidar su descanso.

## Dormir separados no indica ruptura

“Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado. **Pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño** y para tener una relación más satisfactoria”, comenta Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “En todo caso, aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja. La mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, por lo que deberían **estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género**”.

## Ronquidos y apneas contra el descanso

Está ampliamente estudiado que **cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño puede complicar el descanso de la otra persona**. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar **dificultades para conciliar el sueño**. También molestias diurnas como **cefalea o somnolencia**.

“Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y, estos pacientes, suelen adaptarse mejor al tratamiento”, según Celia García Malo. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser **fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño. También en el éxito del tratamiento**.

“Es importante que ante una alteración del sueño percibida por la persona o por la pareja con sospecha de un trastorno de sueño, se consulte con un especialista para buscarle solución”, recuerda.

## El sueño, esencial para la salud

“Los estudios realizados parecen apuntar a que **dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño**”, destaca Ana Fernández Arcos. Y aunque lamentablemente los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es **esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama**, según la experta.

En las consultas se observa que tratar las **apneas con CPAP** supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para el compañero. También cómo una correcta identificación y tratamiento de los trastornos de conducta durante el sueño, como el **sonambulismo o el trastorno de conducta de sueño REM**, puede evitar los despertares bruscos o incluso lesiones (un hematoma, un arañazo, por ejemplo) realizadas de forma involuntaria por el paciente. Por ello, los expertos recuerdan que, si no se consigue tener **un sueño reparador** o se sospecha algún problema en su sueño, propio o de la pareja, hay que consultar con el médico.

Desde la SEN se recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el **ambiente más adecuado para el descanso**. Esto incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien **fresco y mantener oscuridad**, favoreciendo el **silencio** en esa zona de la casa.



**SEMG e IFMSA-Spain trabajarán por el intercambio de experiencias a nivel internacional (<https://elmedicointeractivo.com/semg-e-ifmsa-spain-trabajaran-por-el-intercambio-de-experiencias-a-nivel-internacional/>)**

**La nueva edición de las guías de EORTC-CLTG plantea cambios en los linfomas cutáneos (<https://elmedicointeractivo.com/guias-de-eortc-cltg-cambios-en-los-linfomas-cutaneos/>)**

## ÁREAS CLÍNICAS



Cardiometabólico (</blog/section/el-medico-interactivo/noticias/area-cardiometabolico/>)



Patología respiratoria crónica (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/patologia-respiratoria-cronica/>)



Depresión (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/depresion/>)



Prevención de suicidio (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/prevencion-suicidio/>)

## CASOS CLÍNICOS



Esquizofrenia (<https://cclinicosesquizofrenia.elmedicointeractivo.com/>)



Dolor Irruptivo Oncológico (<http://cclinicosdio.elmedicointeractivo.com>)

# LA VENTANA DE

# EMT

[periodicodeibiza.es](https://www.periodicodeibiza.es)

# Así influye el sueño a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja

*Europa Press*

5-7 minutos

---

[Dormir](#) en [pareja](#) supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de [sueño](#) por lo que puede condicionar la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño, según demuestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del Día de San Valentín.

«Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja», señala la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Ana Fernández Arcos.

Así, explica que «dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes».

«También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por

querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes», añade.

Además, algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento en la duración de la fase de sueño REM.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables porque, del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

«Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria», comenta la vocal del Grupo de Estudio de



Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Celia García Malo.

En todo caso, la doctora Malo asegura que «aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja» ya que la mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, «por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género».

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

«Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos paciente suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso», comenta la doctora Celia García Malo.

En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño.

«Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una

prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico», concluyen las expertas.

Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

(https://



www.pacientesenbuenasmanos.com)



13 febrero 2024 60 Views

## DORMIR EN PAREJA FAVORECE EL VÍNCULO, LA INTIMIDAD Y EL SENTIDO DE SEGURIDAD



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2024/02/pareja-durmiendo.jpg>) Redacción, 13-02-2024.- El **sueño** es un pilar fundamental para nuestra **salud** y un estado en el que pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida y, puesto que en nuestra sociedad es habitual dormir en pareja -compartiendo intimidad, zona de descanso y horarios de sueño-, el sueño puede condicionar nuestra pareja y, del mismo modo, nuestra pareja puede influir en nuestro sueño. Así lo muestran distintos estudios científicos, revisados por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, con motivo de la celebración, **este 14 de febrero, del Día de San Valentín**.

**“Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja”, señala la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).**

Algunos estudios han observado una **mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes**. Ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un **beneficio para la arquitectura de sueño**, con incremento **alrededor del 10% en la duración de la fase de sueño REM**, según recoge la SEN.

### **Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección.**

Además, **dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas**, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables. Porque del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, **el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga**.

**Por su parte, la Dra. Celia García Malo, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, destaca que “se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y, estos pacientes, suelen adaptarse mejor al tratamiento».**

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dormir-en-pareja-favorece-el-vinculo-la-intimidad-y-el-sentido-de-seguridad/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dormir-en-pareja-favorece-el-vinculo-la-intimidad-y-el-sentido-de-seguridad/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dormir-en-pareja-favorece-el-vinculo-la-intimidad-y-el-sentido-de-seguridad/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dormir-en-pareja-favorece-el-vinculo-la-intimidad-y-el-sentido-de-seguridad/>)

Actualidad

# ¿Dormir o no con la pareja? Así afecta este hábito a la calidad del sueño

👤 • 13/02/2024 🕒 4 minutos leídos



**Dormir en pareja** supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de sueño, por lo que puede condicionar la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño.

Así lo demuestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del **Día de San Valentín, o Día de los enamorados**.

Concretamente se encontraron diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja.

## El sueño influye a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja

La coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Ana Fernández Arcos, explica que “dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy

matutinas o vespertinas, difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes”.

También se vio que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. En esos casos pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja.

Por el contrario se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes.

## Dormir en pareja tiene más beneficios de lo que se cree

Algunos estudios observaron una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se detectó un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento en la duración de la fase de sueño REM.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables porque, del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

“Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más

satisfactoria”, comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Celia García Malo.

En todo caso, Malo asegura que “aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja” ya que la mayoría de los estudios se hicieron con parejas heterosexuales, “por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género”.

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

“El hecho de estar en una relación y que la pareja lo apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos paciente suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso”, comenta Malo.

En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño.

“Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico”, concluyen las expertas.

Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar

el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

Visits: 0

 Etiquetas

lavoz

infosalus / **investigación**

## ¿Cómo influye el sueño en la vida de pareja?





Archivo - ¿Es fácil realmente dormir en pareja?  
- LOMONACO - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: martes, 13 febrero 2024 11:28  
@infosalus\_com

MADRID, 13 Feb. (EUROPA PRESS) -

Dormir en pareja supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de sueño por lo que puede condicionar la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño, según demuestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del Día de San Valentín.

"Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja", señala la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Ana Fernández Arcos.

Así, explica que "dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo





libre en lugares comunes".

"También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes", añade.

Además, algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento en la duración de la fase de sueño

REM.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables porque, del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

"Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria", comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Celia García Malo.

En todo caso, la doctora Malo asegura que "aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja" ya que la mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, "por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género".

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

"Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos paciente suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso", comenta la doctora Celia García Malo.

En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño.

"Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En

nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico", concluyen las expertas.

Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

# GACETA MÉDICA

## La Neurología en 2023

*Por José Miguel Láinez Andrés, Expresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN)*

Por **Gaceta Médica** - 13 febrero 2024



Al iniciar 2023 nos encontramos con la actualización de las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que señalan que **más del 33% de la población mundial ya padece alguna enfermedad neurológica**, y lamentablemente, **este porcentaje seguirá en aumento**, especialmente en países como el nuestro, donde el envejecimiento progresivo de la población aumenta el riesgo de desarrollar muchas patologías neurológicas.

Por ello la Sociedad Española de Neurología (SEN) lleva ya unos años trabajando en la línea de la prevención e intentando fomentar hábitos cerebrosaludables entre la población para prevenir la aparición de enfermedades neurológicas. **Hasta un 80% de los casos de ictus y más del 30% de los casos de Alzheimer dependen de factores modificables, por lo que es posible reducir la incidencia de las enfermedades neurológicas, de forma significativa, con el esfuerzo de**

**todos.** A lo largo del pasado año hemos llevado a cabo diferentes actividades en este sentido. La Semana del Cerebro 2023, impulsada por la SEN, ha llevado a cabo diversas iniciativas en esta línea, como el autobús que ha recorrido las principales ciudades de España, acercando a la calle la importancia de la prevención de estas enfermedades. Además, hemos lanzado un decálogo con consejos cerebrosaludables y próximamente presentaremos el libro “Mantén joven tu cerebro”.

La buena noticia es que mientras avanzamos en la prevención, la investigación también progresa. **En los últimos años, hemos sido testigos de una verdadera revolución en nuestra especialidad gracias a los notables avances en los campos del diagnóstico, conocimiento y tratamiento de las enfermedades neurológicas. Estos avances significativos han transformado la Neurología en una disciplina capaz de proporcionar excelentes alternativas de tratamiento para la mayoría de las más de 500 patologías neurológicas que enfrentamos diariamente en nuestras consultas.** Y, en 2023, se han logrado avances significativos en el tratamiento de diversas enfermedades neurológicas.

Por ejemplo, en el tratamiento de la migraña, con la consolidación de la utilización de anticuerpos monoclonales anti-CGRP, que han demostrado ser más eficaces y mejor tolerados; en este campo se ha único un nuevo anticuerpo de administración intravenosa, el eptinezumab, y se ha incorporado un nuevo tratamiento para las crisis de migraña como el lasmiditan. Y ya han sido aprobados por la agencia rimegepanat y atogepant, que pertenecen a una nueva clase terapéutica que son los gepantes.

En el ámbito de la enfermedad de **Alzheimer**, los resultados positivos de los anticuerpos **lecanemab y donanemab han marcado un hito después de 20 años sin novedades farmacológicas.** Unas noticias esperanzadoras que marcan el inicio de la necesidad de modificar, profundamente, el abordaje de esta patología.

**“Hemos sido testigos de una verdadera revolución en nuestra especialidad gracias a los notables avances en los campos del diagnóstico, conocimiento y tratamiento de las enfermedades neurológicas”**

En 2023 también se han aprobado tratamientos para algunas enfermedades neuromusculares, como dos nuevos tratamientos para la miastenia gravis, la primera terapia oral para la



Amiotrofia Espinal y, en EE.UU., **un nuevo fármaco para la ELA de origen genético tipo SOD1**. E igualmente para algunos trastornos del movimiento, con el lanzamiento de **levodopa inhalada, de la levodopa subcutánea** -para este año- y de la apomorfina sublingual., así como una nueva técnica – **seed amplification assay**- **que permite diagnosticar la enfermedad de Parkinson con una mayor precisión**. También se han aprobado en España dos nuevos fármacos para el trastorno del espectro de neuromielitis óptica, que ha supuesto que, por primera vez, podamos contar con fármacos específicamente indicados para esta enfermedad asociada con desmielinización.

En el área vascular, las indicaciones de la trombectomía mecánica se han extendido, **y se han obtenido resultados prometedores con un fármaco neuroprotector desarrollado en España (ApTOLL)**. También se han producido importantes avances en neurogenética, con la identificación de nuevos genes relacionados con diversas patologías, como las neurodegenerativas – como la identificación del primer marcador genético asociado con la severidad de la progresión de la esclerosis múltiple- pero también para la epilepsia, para algunas enfermedades neuromusculares y cerebrovasculares, entre otras. **Y se han obtenido datos nuevos de medicina de precisión, con ensayos clínicos en marcha, para enfermedades neurogenéticas muy frecuentes, como el síndrome de Dravet o la enfermedad de Huntington**. Pero además de estos avances médicos, también me parece relevante destacar la irrupción de la inteligencia artificial, como ChatGPT a finales de 2022, que ha cambiado la percepción de la sociedad sobre el potencial de la IA en la medicina. Esto ha animado a la SEN a crear una nueva área, el “Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial” y el proyecto “IncubaSEN” para garantizar la validez, seguridad y eficacia de las soluciones tecnológicas en Neurología.

A pesar de que en estas breves líneas sería imposible abarcar todas las novedades que 2023 ha traído para la Neurología, confío en que estos ejemplos sirvan para destacar que **2023 ha sido un año lleno de innovaciones que anticipan un 2024 prometedor para la Neurología**.

No me gustaría concluir este texto sin recalcar la importancia de la actividad investigadora y científica de los neurólogos en España en 2023, como se ha puesto de manifiesto en la última Reunión Anual de la SEN, así como la de los nuevos proyectos que hemos presentado durante la celebración de nuestro congreso anual: **el “Manual del Residente de Neurología”, el libro “Neurología y Mujer”, el nuevo Plan Estratégico de la SEN, la consolidación de EscuelaSEN como herramienta de**

**formación online o la próxima puesta en marcha de la Fundación Española de Cefaleas**, entre otras nuevas iniciativas, que esperamos sirvan para dar respuesta a las necesidades que nos marca el futuro de nuestra especialidad.

Pero, sobre todo, tampoco me gustaría finalizar estas líneas sin dar la bienvenida a la nueva Junta Directiva de la SEN. Justo finalizo la elaboración de este artículo volviendo del Acto de toma de posesión del 30º Presidente de la Sociedad Española de Neurología, en el que cedí mi cargo de Presidente Jesús Porta-Etessam. Desde aquí, desearle tanto a él como al resto de miembros de su Junta Directiva, muchos de ellos también compañeros de la Junta que en estos últimos cuatro años he tenido el honor de presidir, un futuro lleno de éxitos y más en una año como este, 2024, en el que la nuestra sociedad científica cumplirá su 75º aniversario.

---

---

**Gaceta Médica**



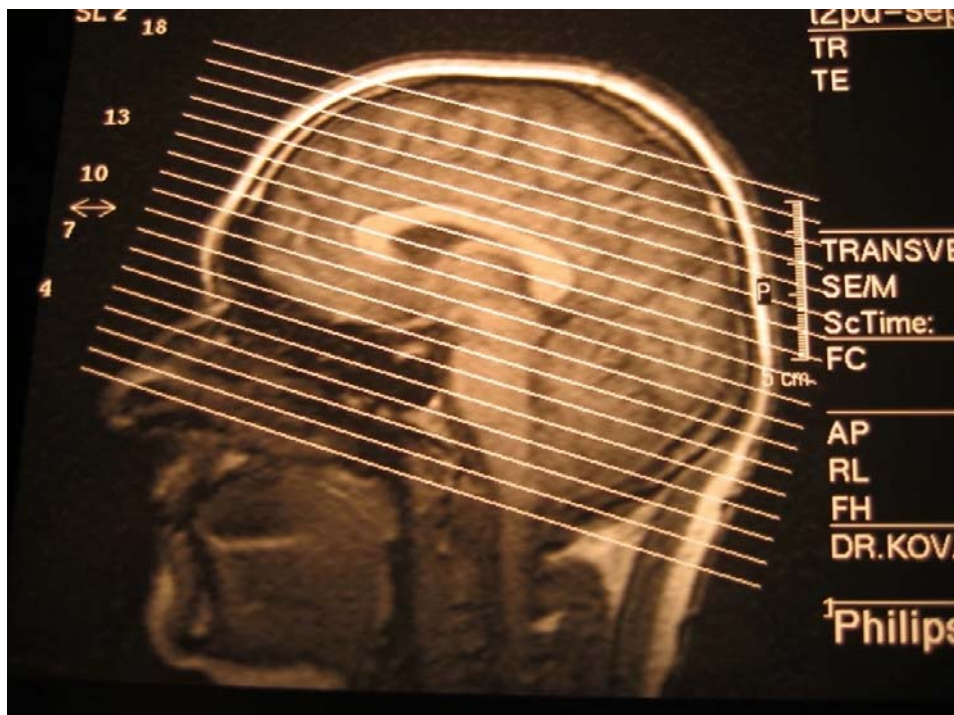
## En España padecen epilepsia unas 400.000 personas, ¿cómo reaccionar ante un ataque?

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que cada año se detectan entre 12.400 y 22.000 nuevos casos en España. En los ataques de epilepsia puede haber convulsiones de diversos grados e incluso pérdida de conocimiento. Las crisis epilépticas representan el 1-2% de las urgencias médicas (el 1% en adultos y el 2% en niños) Así hay que responder ante una crisis.



Redacción Catalunyaapress | Martes, 13 de febrero de 2024, 11:51





Cerebro. Epilepsia

■ Localizan siete nuevos campamentos romanos en la provincia de Lugo que piden a la Xunta que investigue y catalogue

■ Rueda, abierto a una

tece transfeticos "com

Los expertos señalan que la epilepsia puede originarse por tres motivos principales: causas genéticas, estructurales o, en casos desconocidos, sin una causa clara identificada.

Ante una convulsión, el Departamento de Salud de la Generalitat proporciona pautas importantes. **Es crucial no inmovilizar ni atar al paciente, quitarle las gafas y desabotonar la camisa.** Además, se aconseja **colocar a la persona de lado** para evitar obstrucciones respiratorias y dialogar con el paciente después de la crisis.

**Si la convulsión se prolonga más de 5 minutos o no es la primera vez que ocurre, se recomienda llamar al 112.** La asistencia médica es necesaria si la persona sufre un segundo ataque, tiene dificultades para respirar durante o después de la crisis, está embarazada o muestra signos de otras dolencias.

“La epilepsia es una de las causas de consulta más frecuentes en un servicio de Neurología y es además una de las enfermedades que más afectan a la calidad de vida del paciente”, señala el Dr. Francisco Javier López, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología. “Hay que tener en cuenta de que se trata de una enfermedad grave, generalmente crónica, y que suele estar asociada a estigmas, comorbilidades y a un coste económico elevado”, añade.





MEDICINA

## Cada año se diagnostican más de 2,4 millones de casos de epilepsia

👤 IEFS 📅 febrero 12, 2024 🗨️ 0 comentarios

🏷️ enfermedades neurológicas , epilepsia , medicina , profesional sanitario , SEN

**En España, unas 400.000 personas padecen esta patología, que es la primera enfermedad neurológica más frecuente en niños y la tercera más frecuente en adultos mayores de 65 años**

Hoy se conmemora el Día Internacional de la Epilepsia, con el objetivo crear conciencia sobre esta enfermedad neurológica y tratar de reducir su estigma, ya que se estima que al menos un 25% de la población adulta que padece epilepsia sufre discriminación.

La epilepsia afecta, en todo el mundo, a más de 50 millones de personas y cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos. Y, según datos de la SEN, en España unas 400.000 personas padecen esta patología, que es la primera enfermedad neurológica más frecuente en niños y tercera más frecuente en adultos mayores.

convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia”, explica el Dr. Juan José Poza, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN. “Es la cuarta enfermedad neurológica más común y puede afectar a personas de todas las edades y géneros, lo que la convierte en un importante problema de salud mundial ya que, además, su tasa de mortalidad es 2-3 veces mayor que la de la población general y es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica más habitual en Urgencias”.

Aunque la epilepsia puede afectar a personas de todas las edades, es más común que debute en personas mayores de 65 años y en niños: alrededor de un 10% de los niños padecen epilepsia y, en adultos, la curva de la incidencia de esta enfermedad aumenta considerablemente a partir de los 60 años hasta afectar, al menos, a un 30% de los mayores de 80 años. Además, en estos dos grupos poblacionales es donde se produce una mayor infradiagnóstico haciendo que, en algunos casos, el retraso en el diagnóstico pueda alcanzar los 10 años.

## Las crisis epilépticas

“Estimamos que hasta un 25% de las crisis pueden pasar inadvertidas o no ser bien identificadas por pacientes, familiares o incluso por el personal sanitario debido a que las crisis que provoca la epilepsia son transitorias y pueden tener una duración muy breve. Pero también porque aunque se tiende a asociar la sintomatología de esta enfermedad con la pérdida de conocimiento unida a convulsiones y/o rigidez, esto solo se produce en el 30% de los pacientes. Otros síntomas, como la falta de respuesta a estímulos, la desconexión del entorno, o experimentar movimientos anormales en alguna parte del cuerpo, son más comunes”, señala el Dr. Juan José Poza.

“Además, existen síntomas de otras enfermedades que pueden tener una apariencia similar a las crisis epilépticas y que pueden llevar a diagnósticos erróneos. Por esa razón, y porque el número de diagnósticos falsos positivos es sorprendentemente alto, ya que llega al 18%, desde la SEN llevamos años insistiendo en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer esta enfermedad” concluye el Dr. Poza.

Síncopes y eventos de origen psicógeno son confundidos, en muchas ocasiones, con crisis epilépticas. Y en menor medida otros, como ictus, trastornos del sueño, migraña, trastornos del movimiento, etc. Pero también puede suceder todo lo contrario; es decir, que las crisis epilépticas sean ignoradas o confundidas con otras patologías. “Una monitorización video-EEG prolongada debe ser el primer paso para un correcto diagnóstico de la epilepsia. Aunque no todos los pacientes pueden acceder con facilidad a las técnicas diagnósticas, ya que por ejemplo, en España, su acceso es desigual en el territorio nacional. Pero solo con la certeza en el diagnóstico podremos comenzar a tratar adecuadamente a los

## La importancia del tratamiento y de la investigación en epilepsia

Con los tratamientos que se disponen actualmente, hasta un 70% de las personas que padecen epilepsia pueden conseguir controlar adecuadamente la enfermedad. Por lo que acceder al tratamiento correcto es fundamental para tratar de evitar no solo la discapacidad que puede provocar esta enfermedad, sino también muchas de las comorbilidades que suelen ir asociadas a la epilepsia. En un 50% de los casos que se dan en pacientes adultos, la epilepsia va asociada a trastornos psiquiátricos, neurológicos y/o intelectuales: depresión (que afecta al 23% de los pacientes) y/o ansiedad (20%) destacan entre las afecciones psiquiátricas más frecuentes, mientras que cefaleas, problemas cardiacos, digestivos, artritis, demencia... también afectan en mayor medida a las personas adultas con epilepsia. Por otra parte, un 30-40% de los niños con epilepsia ven afectada su capacidad intelectual, donde dolores de cabeza y otras afecciones físicas o del ánimo también son comunes.

“En días como hoy es importante reivindicar la importancia de la investigación de esta enfermedad, no solo por el importante número de afectados para los que aún no disponemos de un tratamiento efectivo, es decir, para todos aquellos pacientes que padecen epilepsia farmacorresistente y que solo en España suponen más de 100.000 personas, sino también para seguir investigando en las causas que están detrás del desarrollo de esta enfermedad. Ya que aunque en su origen parecen estar implicados diversos factores genéticos y metabólicos, aún quedan por determinar otros muchos factores que también pueden influir en el desarrollo de esta enfermedad. Esto nos ayudaría a conseguir tratamientos más efectivos para esta enfermedad que padecerá un 3% de la población en algún momento de su vida”, concluye el Dr. Juan José Poza.

← 12 de febrero

Expertos desarrollan una nueva técnica que mejora el diagnóstico del cáncer de mama →

 También te puede gustar



INVESTIGACIÓN

## Varias proteínas identifican el riesgo de padecer alzhéimer hasta 10 años antes

👤 Ainoa Romeral 📅 febrero 13, 2024 💬 0 comentarios

🔖 alzhéimer , demencia , enfermedades , investigación , medicina , salud

**El estudio revela que algunas proteínas están asociadas a la demencia o el alzhéimer, enfermedad que, en España, se diagnostican alrededor de 40.000 nuevos casos al año**

El envejecimiento es un reto de salud para el futuro, la población española envejece cada vez más rápido y es inevitable no pensar en la demencia y el alzhéimer. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España se diagnostican cada año cerca de 40.000 nuevos casos de alzhéimer. Además, los expertos alertan que existe un 80% de casos leves que pasan desapercibidos y no se diagnostican.

La [Confederación Española de Alzhéimer y otras demencias](#) espera fatales resultados para el futuro. Según expertos de la entidad, para el año 2050, el número de personas que viven con alzhéimer podría triplicarse y llegar a afectar a 3,6 millones de personas.



investiga en el mundo. Un importante avance sobre la enfermedad se ha dado a conocer este lunes a través de la publicación de un estudio en la revista científica *Nature Aging*. El estudio sostiene que las proteínas plasmáticas pueden predecir el riesgo de las personas de desarrollar demencia vascular y la enfermedad del alzhéimer hasta 10 años antes de que suceda.

## El estudio

Es cierto que no es la primera vez que se relacionan este tipo de proteínas con la [demencia](#) o el alzhéimer, pero investigaciones anteriores presentaban carencias. El equipo científico de los investigadores Jin-Tai Yu, Jian-Feng Feng, Wei Cheng fue el que realizó este trabajo, que consistió en estudiar el proteoma del Biobanco del Reino Unido, incluyendo más de 52.000 participantes sin demencias. El objetivo de la investigación era identificar biomarcadores en el plasma para predecir los distintos tipos de demencias y definir su potencial.

De la población participante, 1.417 personas fueron diagnosticadas con una de estas enfermedades en un periodo de unos 14 años. Asimismo, se analizaron 1.463 proteínas, y de todas ellas, los autores encontraron cuatro (GFAP, NEFL, GDF15 y LTBP2), que se asociaban de manera consistente a la demencia y el alzhéimer. Los científicos desarrollaron un modelo que permitiera predecir estas enfermedades con un espacio de tiempo de 10 años.

Los investigadores destacaron que los niveles de GFAP comienzan a cambiar incluso 10 años antes del diagnóstico, haciendo posible que estas proteínas sean un biomarcador en el futuro para evaluar de manera precoz los riesgos a padecer estas enfermedades. Aún así, el equipo advierte que la investigación tiene que validarse por una cohorte externa e independiente.

← **El Hospital Clínic de Barcelona y FME cierran el Programa de Mejora de Experiencia del Paciente**

**El consumo de alcohol, solo o asociado a otras causas, representa ya hasta el 55% de los casos de cáncer de hígado, el segundo que más años de vida resta** →

**👍 También te puede gustar**

[infobae.com](https://www.infobae.com)

# El sueño influye a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja

*Newsroom Infobae*

5-7 minutos

---

The logo for Infobae, featuring the word "infobae" in a bold, lowercase, orange sans-serif font.

infobae

Dormir en pareja supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de sueño por lo que puede condicionar la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño, según demuestran distintos estudios científicos,

revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del Día de San Valentín. "Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja", señala la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Ana Fernández Arcos. Así, explica que "dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirá debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes". "También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes", añade. Además, algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento en la duración de la fase de sueño REM. Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables porque, del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el



tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga. "Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria", comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Celia García Malo. En todo caso, la doctora Malo asegura que "aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja" ya que la mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, "por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género". Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia. "Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos paciente suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito

del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso", comenta la doctora Celia García Malo. En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño. "Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico", concluyen las expertas. Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

# CRISTINA ÍÑIGUEZ: «LAS MISMAS ARRUGAS QUE TENEMOS EN LA CARA NOS SALEN DENTRO DEL CEREBRO»

Inicio > Aragón > Cristina Íñiguez: «Las mismas arrugas que tenemos en la cara nos salen dentro del cerebro»



Publicado por  Comunicación - IIS Aragón el  13 febrero, 2024

Tags ▾ Categorías ▾



## La jefa del Servicio de Neurología del Hospital Clínico de Zaragoza acaba de ser reelegida vicepresidenta de la junta directiva de la Sociedad Española de Neurología

Elon Musk afirma que una de sus empresas ha implantado un chip cerebral en un humano para poder controlar un móvil y un ordenador con el pensamiento. ¿Es un loco o un adelantado a su tiempo?

Para hacer un ensayo de este tipo ha tenido que pasar el control de la FDA, que es la agencia reguladora en Estados Unidos. El problema es que la forma de comunicar un avance científico no es una red social. Lo que hay que hacer es mandar el trabajo a una revista de prestigio y publicarlo.

... os más de 20 años poniendo neuroestimuladores en el cerebro. Con eso se mejora la enfermedad de Parkinson.

 **¿cuáles tecnológicos veremos en el futuro?**



muchísimos. Tanto es así que en la nueva junta directiva de la Sociedad Española de Neurología se ha creado una vocalía dedicada a inteligencia

artificial y nuevas tecnologías. También es cierto que en los últimos años la Neurología es la especialidad que más ha avanzado, junto con la Oncología. Hemos pasado de no tener tratamiento prácticamente para nada a tenerlo para una gran cantidad de enfermedades.

### ¿Qué consecuencias cerebrales tiene abusar de las tecnologías?

Uno de los consejos que damos es que hay que intentar evitar la multitarea. Hace que baje mucho nuestro rendimiento y que el cerebro reciba demasiados estímulos. Tendríamos que limitar las horas que utilizamos redes sociales, móviles y videojuegos para proteger nuestra salud cerebral.

### ¿El cerebro envejece?

Sí, todo envejece. Hay veces que les explico a los pacientes que las mismas arrugas que tenemos en la cara nos salen dentro del cerebro. Lo que tenemos que hacer es que nuestro cerebro envejezca de forma saludable.

### ¿Cuáles son los principales enemigos de nuestro cerebro?

Los tóxicos. El alcohol, el tabaco y las drogas son los principales. Después, los malos hábitos alimenticios que hacen que tengas la tensión y el colesterol altos, sobrepeso o diabetes. Y también es muy importante utilizar el casco cuando montas en bicicleta o en patín, porque los golpes en el cerebro tienen consecuencias graves a corto y largo plazo.

### ¿Queda mucho por saber de él?

Muchísimo. La experimentación es muy difícil porque nuestro cerebro es único.

*«El cerebro es el órgano más maravilloso que tenemos. Lo controla todo»*

*«Me gustaría animar a los residentes o a los futuros residentes que tienen que coger especialidad a que se decanten por la Neurología. Tiene un futuro impresionante y es apasionante»*

*«Como me dedico a la esclerosis múltiple, me gustaría que tuviera curación o una prevención total»*

*«En Aragón ahora empezamos a tener déficit de neurólogos, aunque menos que otras comunidades autónomas»*

### ¿Siempre quiso ser médico?

Sí. Soy médico vocacional. De pequeña jugaba con mi abuela; ella se ponía enferma y yo la curaba.

### ¿Por qué se decantó por la especialidad de Neurología?

Me parece que el cerebro es el órgano más maravilloso que tenemos. Lo controla todo. ¿Cómo no te vas a dedicar a estudiar algo así? Acaban de salir las notas del mir y me gustaría animar a los residentes o a los futuros residentes que tienen que coger especialidad a que se decanten por la Neurología. Tiene un futuro impresionante y es apasionante.

### Empezó a trabajar en el Hospital Clínico de Zaragoza en 1992 y sigue gustándole su trabajo.

Me gusta el trato cordial con la gente y venir al hospital. Cada año recibimos a dos residentes nuevos. Que vengan dos personas de 25 o 26 años con sus inquietudes, eso se te acaba contagiando y te estimula para no perder el tren.

### ¿Cómo ve la sanidad aragonesa?

Puedo hablar de la Neurología, que es lo que conozco. Tenemos la gran suerte de que Santiago Ramón y Cajal -que es el padre de la Neurología- estudió aquí, con lo cual hay mucha vocación neurológica. Tanto es así que cada año formamos a cuatro residentes (dos en el Hospital Miguel Servet y dos en el Clínico). Pero ahora empezamos a tener déficit de neurólogos, aunque menos que otras comunidades.

### staría ver?

Como me dedico a la esclerosis múltiple, me gustaría que tuviera curación o una prevención total. En los últimos 20 años hemos pasado de tener casi 18, con lo cual está cambiando la historia natural de la enfermedad. En ese aspecto, me siento satisfecha de haber participado en esta evolución.



**Por cierto, enhorabuena por su reelección como vicepresidenta de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología.**

Muchas gracias. Una de las cosas que más ilusión me hace como vicepresidenta en Relaciones Institucionales es que me tengo que responsabilizar de poner este año en marcha el autobús del cerebro, con el que se difunde el concepto de cerebro saludable.

**Foto:** Guillermo Mestre. Cristina Íñiguez, este viernes, en el Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza.

**Fuente:** Heraldo de Aragón

[Link al artículo](#)

Compartir [f](#) [t](#) [G+](#) [in](#) [p](#)

## Posts relacionados



13 febrero, 2024

Validan la tecnología Organ-on-chip para evaluar el efecto de un fármaco contra el glioblastoma

Leer más



12 febrero, 2024

Renovación del Comité Científico Externo del Biobanco del Sistema de Salud de Aragón

Leer más



9 febrero, 2024

El Grupo Aragonés de Investigación en Atención Primaria se suma a la celebración del Día de la Mujer y la Niña en la Ciencia

Leer más

## Instituto de Investigación Sanitaria Aragón

## Síguenos en





LA NACION > Agencias

# El sueño influye a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja

13 de febrero de 2024 • 07:51



12/02/2021 ¿Es fácil realmente dormir en pareja? SALUD EUROPA ESPAÑA SOCIEDAD LOMONACO LOMONACO - LOMONACO

- 🔖
- 💬
- 📞
- 📄
- 🌐
- ✂️
- ✉️

- 🏠 Inicio
- 🔍 Buscar
- 🗄️ Secciones
- 👤 Club LN
- 👤 Perfil

**Dormir en pareja supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de sueño por lo que puede condicionar la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño, según demuestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del Día de San Valentín.**

PUBLICIDAD

**"Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja", señala la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Ana Fernández Arcos.**

**Así, explica que "dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes".**



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

**"También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes", añade.**

PUBLICIDAD

**Además, algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento en la duración de la fase de sueño REM.**

**Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido**



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables porque, del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

"Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria", comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Celia García Malo.

En todo caso, la doctora Malo asegura que "aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja" ya que la mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, "por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género".

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

"Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos paciente suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso", comenta la doctora Celia García Malo.

En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño.

"Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico", concluyen las expertas.

Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

**europa press**

**Europa Press**

**Seguí leyendo**



Inicio



Buscar




Secciones



Club LN



Perfil

Atresplayer 



BIENESTAR Salud y Enfermedades Ejercicio Psicología Alimentación Sexualidad

### Día de los Enamorados

## ¿Eres más de madrugar o de traspasar? Tu forma de dormir puede ser clave para encontrar pareja, según los neurólogos

Los profesionales de la Sociedad Española de Neurología han realizado, con motivo del Día de San Valentín (14 de febrero) una revisión de las últimas evidencias científicas sobre la importancia del sueño en las relaciones de pareja.

▼ EN BREVE

- [Estas son las dos cosas que te harán dormir más y mejor, según los médicos del sueño](#)



Una pareja durmiendo en una cama. | FreePik



¿Duermes con tu pareja o por el contrario, **ronca** tanto que habéis preferido **dormir** en habitaciones separadas? **¿Eres más vespertino (buho) o más matutino (alondra)?** Esto es, ¿te acuestas más tarde y te levantas tarde o eres de los que le gusta madrugar? **Todo esto, aunque no lo creas, puede influir a la hora de encontrar pareja** y/o en la salud de la propia pareja.

Por ello, tanto si tienes pareja como si no, esto que dicen los neurólogos, con motivo del **Día de San Valentín**, que se celebra mañana 14 de febrero, te interesa. La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha realizado una **revisión de las últimas evidencias científicas sobre la importancia del sueño en las relaciones de pareja** y las conclusiones parecen claras.

El sueño es un pilar fundamental para nuestra salud, junto con la alimentación y el ejercicio físico y además, un estado en el que pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida: si, casi el 30% de nuestra vida lo pasamos durmiendo.

Además, en nuestra sociedad es habitual dormir en pareja -compartiendo intimidad, zona de descanso y horarios de sueño- y **el sueño puede condicionar nuestra pareja** y, del mismo modo, nuestra pareja puede influir en nuestro sueño.

"Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede **determinar encontrar pareja**", explica **la Dra. Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de SEN.

---

//

**Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja**

*Dra. Ana Fernández Arcos, neuróloga*

De este modo y según las investigaciones, "dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes", añade la experta.

También se ha visto que "en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja".

Mientras que, por el contrario, "se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes", aclara la neuróloga.

---

## Dormir en pareja ¿sí o no?

Por otro lado, mucho se ha hablado de si es mejor dormir o no en pareja: si hay mayor calidad de sueño, si mejora o no la relación de pareja... Según explican desde la SEN, algunos estudios han observado una **mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas**, principalmente en jóvenes.

Y el motivo que dan es que "a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, **se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño**, con incremento alrededor del 10% en la duración de la fase de sueño REM".

---

//

**Una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes. Porque a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño**

Además de esto, "dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección e implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un **efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables**. Porque del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga", explican los neurólogos de la SEN.

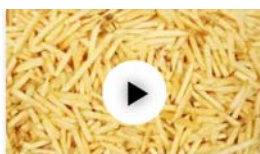
Ahora bien, las parejas que han dormido juntas durante mucho tiempo y deciden ahora, por diferentes motivos, por ejemplo, los ronquidos, separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor.

"Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado. Pero **dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada**, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactorio", tal como explica la **Dra. Celia García Malo**, del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

En todo caso, añade que "aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja. La mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género".

Sin embargo, lo que sí está ampliamente estudiado es que "cuando un miembro de la pareja sufre un **trastorno de sueño**, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con **ronquidos o apneas obstructivas del sueño** pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

## MÁS NOTICIAS



Mismo sabor y menos acrilamida: consiguen una forma más sana de freír las patatas y otros alimentos



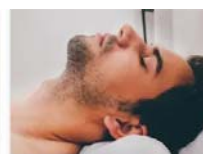
Ni sólo convulsiones ni sólo rigidez: el Dr. Juan José Poza señala los síntomas de una crisis...



Síndrome del impostor, ansiedad, miedo a no estar a la altura... La cara oculta de ganar un Premio Goya



Asocian la 'viagra' y otros fármacos que tratan la disfunción eréctil en hombres con un menor...



Un cirugía pionera para tratar la apnea del sue es mínimamente invasiva y eficaz a largo plazo

"Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y, estos pacientes, suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso", concluye la doctora.

laSexta/ Noticias/ Bienestar

## MÁS SOBRE ESTE TEMA

Noticias Última Hora Trastorno del sueño sueño Directo neurología



CIUDADANOS / VIDA COTIDIANA

# ¿Dormir o no con la pareja? Así afecta este hábito a la calidad del sueño

Distintos estudios científicos demostraron que el sueño influye a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja. La explicación de dos expertas.



Redacción LAVOZ

Martes, 13 de febrero de 2024 - 09:02

Escuchar



**D**ormir en pareja supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de sueño, por lo que puede condicionar la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño.

Así lo demuestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del [Día de San Valentín, o Día de los enamorados](#).

Concretamente se encontraron diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja.

## **EL SUEÑO INFLUYE A LA HORA DE ENCONTRAR Y MANTENER LA CALIDAD DE VIDA EN PAREJA**



**Qué es la sexomnía: uno de los desórdenes de sueño más extraños del mundo que genera pudor**

La coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Ana Fernández Arcos, explica que “dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas, difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes”.

También se vio que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de



Por el contrario se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes.

## **DORMIR EN PAREJA TIENE MÁS BENEFICIOS DE LO QUE SE CREE**



**Paula Chaves y Pedro Alfonso no duermen juntos, y explicaron por qué les funciona como pareja**

Algunos estudios observaron una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se detectó un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento en la duración de la fase de sueño REM.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables porque, del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.



“Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria”, comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Celia García Malo.

En todo caso, Malo asegura que “aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja” ya que la mayoría de los estudios se hicieron con parejas heterosexuales, “por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género”.

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

“El hecho de estar en una relación y que la pareja lo apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos paciente suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso”, comenta Malo.

En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja



“Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico”, concluyen las expertas.

Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.



**Este es el beneficio de dormir bien para resistir la depresión y la ansiedad**

## TEMAS RELACIONADOS

[VIDA COTIDIANA](#)[SUEÑO](#)[DESCANSO](#)[RELACIONES](#)



13 febrero  
2024

## ¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE LA EPILEPSIA Y LA PÉRDIDA DE MEMORIA?

[VOLVER](#)

Los síntomas de la epilepsia no se reducen a las convulsiones y sus consecuencias a largo plazo también pueden ser muy diversas. En muchos casos se producen alteraciones cognitivas como la pérdida de memoria

El Día Internacional de la Epilepsia, que se conmemora el 12 de febrero, es un buen momento para comentar que se trata de una enfermedad de la que todo el mundo ha oído hablar, pero cuya diversidad de síntomas y manifestaciones son bastante desconocidas. Por ejemplo, pocas personas están al tanto de su relación con el deterioro cognitivo y, en especial, la memoria.

La epilepsia es, según explica Juan José Poza, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), "una enfermedad neurológica crónica caracterizada por producir, de forma recurrente, convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia". El experto añade que se trata de "la cuarta enfermedad neurológica más común y puede afectar a personas de todas las edades y géneros, lo que la convierte en un importante problema de salud mundial, ya que, además, su tasa de mortalidad es 2-3 veces mayor que la de la población general y es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica más habitual en urgencias".

### **En la epilepsia no todo son convulsiones**

Se suele pensar que lo más característico de esta enfermedad son las convulsiones y la pérdida de conocimiento, pero los síntomas de la epilepsia son mucho más diversos. "Estimamos que hasta un 25% de las crisis pueden pasar inadvertidas o no ser bien identificadas por pacientes, familiares o incluso por el personal sanitario debido a que las crisis que provoca la epilepsia son transitorias y pueden tener una duración muy breve", señala Poza. Pero es que, además, hay que tener en cuenta que la pérdida de conocimiento unida a convulsiones y/o rigidez, "solo se produce en el 30% de los pacientes". Otros síntomas, como "la falta de respuesta a estímulos, la desconexión del entorno, o experimentar movimientos anormales en alguna parte del cuerpo, son más comunes", agrega el neurólogo.

Para complicar todo un poco más, "existen síntomas de otras enfermedades que pueden tener una apariencia similar a las crisis epilépticas y que pueden llevar a diagnósticos erróneos". Por esa razón, y porque el número de diagnósticos falsos positivos "es sorprendentemente alto, ya que llega al 18%, desde la SEN llevamos años insistiendo en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer esta enfermedad", reclama Poza.

Noticia completa en [Cúidate Plus](#).



**American Express Platinum** 

Todas tus compras acumulan puntos, que no caducan.

[Ver más](#)

Archivo - ¿Es fácil realmente dormir en pareja?

- LOMONACO - Archivo

MADRID, 13 Feb. (EUROPA PRESS) -

-Publicidad-

- Publicidad -



Dormir en pareja supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de sueño por lo que puede condicionar la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño, según demuestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del Día de San Valentín.

"Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja", señala la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Ana Fernández Arcos.

Así, explica que "dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes".

"También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes", añade.

Además, algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento en la duración de la fase de sueño REM.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables porque, del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

"Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria", comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

- Publicidad -

heterosexuales, "por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género".

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

"Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos paciente suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso", comenta la doctora Celia García Malo.

En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño.

"Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico", concluyen las expertas.

Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.



EN DIRECTO



Dormir en pareja favorece el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad | Redacción

El sueño es un pilar fundamental para nuestra salud y un estado en el que pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida y, puesto que en nuestra sociedad es habitual dormir en pareja -compartiendo intimidad, zona de descanso y horarios de sueño-, el sueño puede condicionar nuestra pareja y, del mismo modo, nuestra pareja puede influir en nuestro sueño. Así lo muestran distintos estudios científicos, revisados por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, con motivo de la celebración, este 14 de febrero, del Día de San Valentín.

“Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja”, señala la **Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes. Ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con incremento alrededor del 10% en la duración de la fase de sueño **REM**, según recoge la SEN.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección.

Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables. Porque del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo

EN DIRECTO  
Madrid en la onda

SUEÑO

## El sueño influye a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja

*Diversos estudios parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño.*



Revista Alternativa  
febrero 13, 2024



Toa Heftiba.

Compartir en: [f](#) [X](#) [in](#) [✉](#) [📞](#)

**D**ormir en pareja supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de sueño por lo que puede condicionar la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño, según demuestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del Día de San Valentín.

"Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, **puede determinar encontrar pareja**", señala la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Ana Fernández Arcos.

Así, explica que "dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, **que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirá**n debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes".

"También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, **se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes**", añade.

Además, algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, **se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento** en la duración de la fase de sueño REM.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables porque, **del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo**, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

"Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria", comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Celia García Malo.

En todo caso, la doctora Malo asegura que **"aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja"** ya que la mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, "por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género".

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

"Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos paciente suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma

## Última portada



## Arde el país

30 de enero de 2024

Suscríbete

## Otras secciones

### Política

CLAN DEL GOLFO

#### Golpe al Clan del Golfo: neutralizado 'TripaSeca', primo del extraditado 'Otoniel'

Revista Alternativa enero 30, 2024

### Mundo

DONALD TRUMP

#### DeSantis tiró la toalla

Revista Alternativa enero 31, 2024

### Deportes

KYLIAN MBAPPÉ

#### Le Parisien asegura que Mbappé eligió al Real Madrid

Revista Alternativa febrero 3, 2024

### Economía

## Cookies

El uso de este sitio web implica la aceptación de los [Términos y condiciones](#). Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia del usuario a través de su navegación. Si continúas navegando aceptas su uso. [Política de Cookies](#).

Acepto

En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque **puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño.**

"Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico", concluyen las expertas.

Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. **Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad,** favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

Revista Alternativa febrero 7, 2024

### Arte y Cultura

CARNAVAL DE BARRANQUILLA

#### "Dele que dele", canción oficial del Carnaval de Barranquilla 2024

Revista Alternativa febrero 12, 2024

### Tags

Sueño San Valentín Estilo de Vida

PUBLICIDAD

## Más de Estilo de Vida

Ver más >

META

### Meta se une a la carrera por desarrollar una IA con capacidades humanas

Revista Alternativa enero 19, 2024

MODA

### La icónica marca española HOFF desembarca en Bogotá

Revista Alternativa enero 29, 2024

ANIMALES

### El lenguaje de amor felino: cinco formas en que su gato le demuestra afecto

Revista Alternativa enero 28, 2024

PUBLICIDAD

### Cookies

El uso de este sitio web implica la aceptación de los **Términos y condiciones**. Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia del usuario a través de su navegación. Si continúas navegando aceptas su uso. [Política de Cookies](#).

Acepto

## tras la tormenta



## TRAS LA TORMENTA

El amor  
en pareja  
y en los  
cuidados

12/02/2024 55:33

Homenajeamos a la figura de la cuidadora durante una enfermedad neurológica. Cómo encontrar y mantener el amor de pareja. El amor como aprendizaje.

En *Tras la tormenta* celebramos San Valentín a nuestra manera. El amor durante la tormenta, cuando el cerebro enferma; **homenajeamos a la figura de la cuidadora** y el cuidador con el **neurólogo Jesús Porta**. Nos centramos también en **el amor en pareja**, ¿cómo alcanzarlo? ¿cómo mantenerlo? Nuestra **psicóloga Ana de Luis** nos guía en estas grandes cuestiones. El matemático **Eduardo Sáenz** -55:32

IR AL DIRECTO

TRAS LA TORMENTA  
El amor en pareja y en los cuidados

Psicología

Tecnología

Medicina

## El sueño influye a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja

Agencias

Martes, 13 de febrero de 2024, 11:28 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 13 (EUROPA PRESS)

Dormir en pareja supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de sueño por lo que puede condicionar la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño, según demuestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del Día de San Valentín.

"Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto

### Noticias relacionadas

**Internistas demandan el aprendizaje continuo de tecnologías digitales emergentes en la formación médica**

**Los adolescentes con una conmoción cerebral pueden recuperarse antes regresando al colegio, según un estudio**

**Las personas con problemas psicológicos tienen más riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular y cáncer**

**La liberación de dopamina en el amor comparte similitudes con los juegos del azar y consumo de drogas, según experta**

**Investigadores identifican nuevas variantes genéticas específicas de sexo para la enfermedad renal crónica**



## IKEA.es

La vida es madurar y con orden mucho más. Compra aquí





"También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes", añade.

Además, algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento en la duración de la fase de sueño REM.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables porque, del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

"Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria", comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Celia García Malo.

En todo caso, la doctora Malo asegura que "aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja" ya que la mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, "por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género".

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.



**IKEA.es**

La vida es madurar y con orden mucho más. Compra aquí



también dependerá su propio descanso", comenta la doctora Celia García Malo.

En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño.

"Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico", concluyen las expertas.

Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

[Quiénes somos](#) | [Sobre nosotros](#) | [Contacto](#) | [Aviso legal](#) |     | 

© Diario Siglo XXI. Periódico digital independiente, plural y abierto | Director: Guillermo Peris Peris



**IKEA.es**

La vida es madurar y con orden mucho más. Compra aquí

