



Último Minuto Celebridades

Estilo de Vida ▾ Fitness Moda Inspiración Opinión Editorial Justicia
Nacionales Internacionales Económicas Política Turismo Sociales
Cultura



EFEMERIDES

Este 12 de febrero se celebra el Día Internacional de la Epilepsia

🕒 FEBRERO 12, 2024 👤 JESSICA BAUTISTA

Hoy se conmemora el Día Internacional de la Epilepsia, que tiene lugar el segundo lunes de febrero cada año. Este día busca generar conciencia sobre la epilepsia, una enfermedad neurológica, y reducir el estigma que la rodea. Se estima que al menos el 25 % de los adultos con epilepsia enfrentan discriminación.

La epilepsia afecta a más de 50 millones de personas en todo el mundo, con más de 2.4 millones de nuevos casos diagnosticados cada año. En España, alrededor de 400,000 personas viven con esta condición, que es la enfermedad neurológica más común en niños y la tercera en adultos mayores.

El doctor Juan José Poza, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que la epilepsia es una enfermedad crónica caracterizada por convulsiones recurrentes o episodios de alteración de la conciencia. Es la cuarta enfermedad neurológica más común y representa un importante problema de salud global, con una tasa de mortalidad de 2 a 3 veces mayor que la población general.

Aunque la epilepsia puede afectar a personas de todas las edades, es más común en personas mayores de 65 años y niños. Sin embargo, existe un importante subdiagnóstico en estos grupos, con retrasos de hasta 10 años en algunos casos.

El diagnóstico preciso de la epilepsia es fundamental, ya que hasta el 25 % de las crisis pueden pasar desapercibidas o no ser identificadas correctamente. Los tratamientos actuales pueden controlar la enfermedad en hasta el 70 % de los casos, pero es crucial acceder al tratamiento adecuado para evitar discapacidades y comorbilidades asociadas.

El Día Internacional de la Epilepsia también destaca la importancia de la investigación en esta área para desarrollar tratamientos más efectivos y comprender mejor las causas subyacentes de la enfermedad, que afecta al 3 % de la población en algún momento de sus vidas.

Artículos relacionados

— OCTUBRE 31, 2023

¿Cuál es el origen y significado de Halloween?

— SEPTIEMBRE 8, 2023

Reino Unido recuerda a la Reina Isabell II en su primer aniversario de muerte

— ENERO 16, 2024

Se conmemoran 15 años desde el extraordinario evento conocido como el «milagro del río Hudson»

Anterior

Cadetes de la PN obtuvieron el primer puesto en la cuarta edición de la carrera «Volando Bajito»

Siguiente

Presidente Abinader viajará esta noche a Nueva York para

Utilizamos tecnología de cookies para facilitar la navegación en nuestro sitio web. Para obtener más información, vaya a [Política de privacidad y cookies](#)

Aceptar

Rechazar



MENU

[Farmacovigilancia](#)

1. Colombia
2. AbbVie Pro - El portal para profesionales de la salud



Migraña crónica

Espasticidad

Distonías

Aplicación

Diferenciación

Novedades

Insertos y Registros Sanitarios de Botox

Impacto económico de la migraña crónica

NIVEL: INICIAL/INTERMEDIO

Migraña

La migraña es una de las enfermedades más comunes en todo el mundo y, lo que es más importante, una de las principales causas de discapacidad. Esto se traduce en una enorme carga clínica y económica, tanto para los pacientes



para la sociedad.¹

A pesar de que existen datos que muestran cómo afecta a las personas, la enfermedad sigue siendo subdiagnosticada y, por lo tanto, insuficientemente tratada, por lo que es posible que la magnitud del problema de salud pública a nivel económico esté subestimada.¹

En este artículo exploramos el impacto financiero que la migraña crónica (MC) tiene en los pacientes y en el sistema de salud.

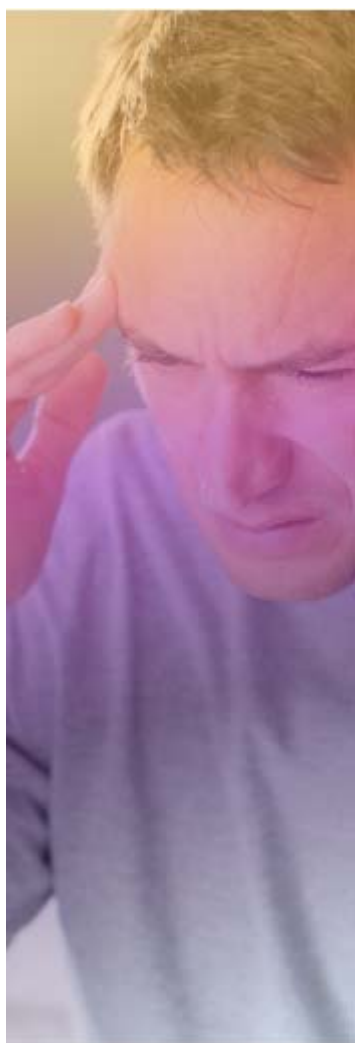


Imagen elaborada por RUBICA Consultores SAS
a partir del banco de imágenes Gettyimages

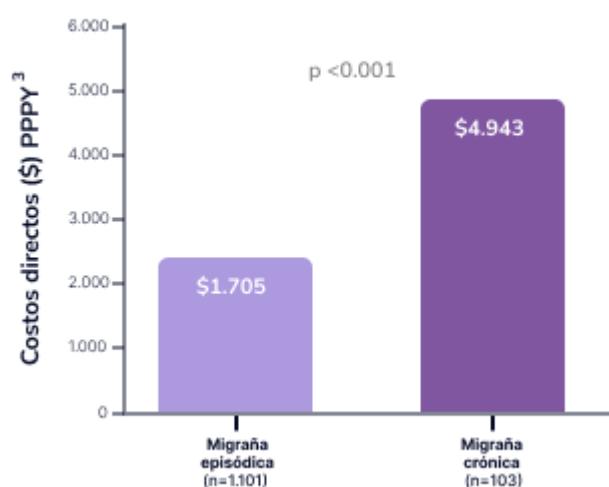
El precio de tratar la migraña crónica

La migraña crónica es un padecimiento neurológico que afecta aproximadamente del 1 al 2 % de la población mundial.³ En Colombia, la prevalencia es del 7,7%



Aunque la migraña es cada vez más reconocida como una causa global de discapacidad, aún falta mucho para comprender la magnitud del problema para la salud pública.¹ Para tener una idea, en Estados Unidos, los costos directos del seguro médico asociados a los pacientes que padecen migraña son \$2,571 más altos por persona al año, comparados con aquellos que presentan padecimiento no migrañosos.²

De hecho, la migraña crónica representa, en promedio, de 2 a 4 veces más costos directos de atención médica que la migraña episódica.¹ La siguiente tabla lo ilustra.⁵



Direct and Indirect Costs of Chronic and Episodic Migraine in the United States: A Web-Based Survey.

Andrew Messali et al. Headache 2016 Feb;56(2):306-22.

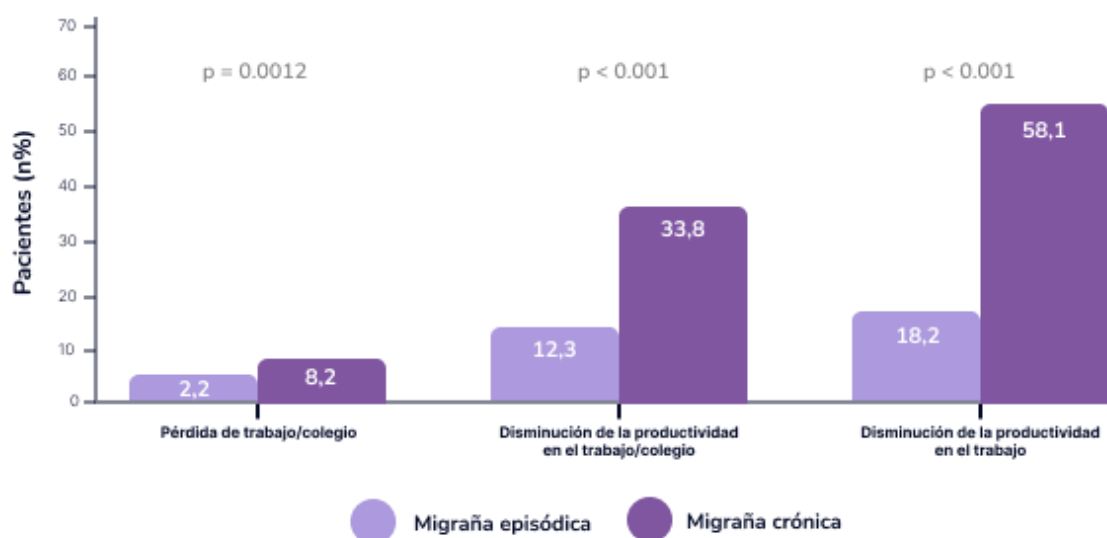
Los costos directos asociados con la MC son más altos que los de la migraña episódica (ME) en los rubros de:⁵

- Visitas para recibir atención
- Realización de pruebas de diagnóstico
- Mayor uso de medicación profiláctica

Además del impacto financiero directo que esta enfermedad tiene sobre la productividad del paciente, hay que tener en cuenta que su impacto indirecto representa una alta carga económica y social para los miembros de la familia y cuidadores.⁶ Los altos costos indirectos asociados con la MC se deben a la

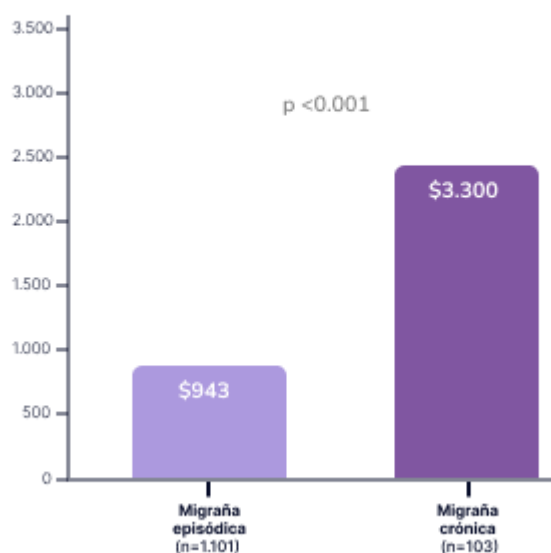
tasas de ausentismo laboral.⁵

Impacto del dolor de cabeza en la reducción de la productividad en las actividades diarias en pacientes estadounidenses (MC, n = 436; ME, n = 8.768) (Cuestionario MIDAS)¹



Chronic migraine in the population: burden, diagnosis, and satisfaction with treatment. Marcelo E Bigal et al. Neurology 2008 Aug 19;71(8):559-66.

Costos indirectos anuales (pérdida de productividad por paciente en EE.UU) (MC frente a ME)³



Chronic migraine in the population: burden, diagnosis, and satisfaction with treatment. Marcelo E Bigal et al. Neurology 2008 Aug 19;71(8):559-66.

Las guías de práctica clínica recomiendan el tratamiento con BOTOX® (Onabotulinumtoxina*)

Existen diversos estudios, como COMPEL que demuestran la eficacia, seguridad

tolerabilidad a largo plazo BOTOX® para prevenir la cefalea en los pacientes adultos con MC.¹² Es gracias a la evidencia clínica que las guías de práctica clínica recomiendan el tratamiento de la migraña crónica con BOTOX®.⁷⁻¹²



*Denominación común internacional diferencial aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por su sigla en inglés) para la Toxina botulínica de Allergan. El nombre localmente aprobado es Toxina Botulínica Tipo A.

Imagen realizada a partir de referencias [13] y [14]

Por eso, usted puede confiar en BOTOX® para tratar la migraña crónica de manera profiláctica.¹² El uso a largo plazo de este principio activo como tratamiento profiláctico reduce de manera sostenida la frecuencia de la cefalea, lo que representa mejora de manera importante la calidad de vida del paciente.¹¹ Evidentemente, esto contribuye a mejorar la vida social y laboral del paciente. Y si este se siente bien, reduce sus visitas al médico, lo cual disminuye los costos de atención para el sistema de salud.⁵

Otros temas que le pueden interesar

¿Qué es la migraña crónica?



INICIAL ■



Migraña

El impacto de la migraña en la vida de las personas

INTERMEDIO ■■



Migraña

Migraña

Botox en el tratamiento de la migraña crónica

AVANZADO ■ ■ ■



Migraña

REFERENCIAS

CO-BTX-230351

Areas Terapéuticas

- Oftalmología
- Neurología
- Inmunología
- Oncología

Información Adicional

- Política de Privacidad y Cookies
- Términos de uso

CONTACTO



Sanidad regulará el uso del aceite de cannabis para pacientes con cáncer o esclerosis múltiple

El ministerio inicia el trámite para legalizar el uso medicinal. Se pautará para cada paciente con una fórmula magistral que se dispensará en los hospitales

Sanidad retoma la regulación del cannabis con fines terapéuticos



Cannabis medicinal en Alemania // REUTERS

ELENA CALVO
Madrid

SEGUIR AUTOR

14/02/2024

Actualizado a las 14:54h.



A principios de año, el Ministerio de Sanidad adelantaba que en esta legislatura retomaría otro de los asuntos que los predecesores de Mónica García dejaron pendiente: **la regulación del cannabis medicinal**. En ese momento no se hablaba de plazos, pero este miércoles el departamento

ha anunciado que inicia el trámite para desarrollar un Real Decreto con el que espera aprobar su regulación. Así actualmente el texto se encuentra en fase de consulta pública.

La norma regulará la posibilidad de utilizar el aceite de cannabis en fórmula magistral, tal como ha trasladado **el Ministerio de Sanidad** y la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps) a representantes de las principales sociedades médicas y farmacéuticas en reuniones mantenidas con sus representantes. Según se afirmó en uno de estos encuentros, la Aemps autorizará a laboratorios para que preparen el aceite de cannabis, que contendrá únicamente tetrahidrocannabinol y cannabidiol.

En la misma reunión Sanidad también trasladó a los profesionales que estos medicamentos a base de aceite **de cannabis** se prescribirán para tratar la epilepsia, la espasticidad refractaria en esclerosis múltiple, el dolor neuropático refractario y las náuseas generadas por determinados tratamientos en Oncología. Pero para poder recetar estos fármacos los médicos especialistas deberán constatar la falta de eficacia de otros medicamentos autorizados para estos síntomas utilizados en los pacientes.

NOTICIA RELACIONADA

Sanidad se compromete a facilitar el aumento de plazas MIR para apaciguar a las comunidades

ELENA CALVO



El ministerio anuncia que la orden por la que se impuso el uso obligatorio de mascarillas «decae inminentemente» tras el descenso de los virus

En principio, serán los servicios de Farmacia de los Hospitales los que se encarguen de preparar estas fórmulas, aunque la intención del ministerio es que el programa sea progresivo a medida que se vayan obteniendo resultados sobre el uso de las mismas. Se contempla la administración por vía oral, pues el ministerio defiende que es «la más adecuada en términos de efectividad terapéutica y seguridad para los pacientes».

Se solicitará a los médicos que **prescriban estos productos** que notifiquen los efectos adversos que detecten por la administración de los

no obstante los efectos adversos que detecten por la administración de los mismos, de manera que deberá haber un seguimiento activo de los pacientes que los tomen.

Un mandato del Congreso

El **Ministerio de Sanidad** cumple así con el mandato que desde el año pasado tenía del Congreso de los Diputados para elaborar una regulación del cannabis con fines terapéuticos. A raíz de esta orden que se adoptó en una subcomisión de sanidad de la Cámara Baja, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps) elaboró un borrador de orden ministerial. Esta norma, asegura ahora el departamento que encabeza Mónica García, «es garantista en cuanto a la calidad de los productos y la seguridad de los pacientes».

El informe de la citada subcomisión instaba a la Aemps a definir mecanismos para prescribir y dispensar medicamentos compuestos por productos derivados el cannabis, de fórmulas magistrales de extractos o de preparados estandarizados de cannabis. Señalaba que con las evidencias actuales su uso debería darse en pacientes con esclerosis múltiple, en algunas formas de epilepsia, para las náuseas y vómitos derivados de la quimioterapia, de la endometriosis, del dolor oncológico y del crónico no oncológico, aunque resaltaba la ampliación de su prescripción para otras patologías a medida que los estudios muestren sus beneficios.

Registro de pacientes

Por ello, abogaba por la creación de un registro centralizado de los pacientes a los que se prescriban estas fórmulas para evaluar así los resultados del tratamiento a base de cannabis en distintos tipos de pacientes.

Además, el informe elaborado en el Congreso resaltaba la importancia de evitar que la disponibilidad del cannabis para usos terapéuticos derive en mayor disponibilidad y consumo de cannabis fuera del contexto sanitario.

Por el momento, el secretario de Estado de Sanidad, Javier Padilla, se ha reunido para abordar el asunto con el Observatorio Europeo del Consumo y Cultivo de Cannabis y con colegios profesionales y sociedades científicas, como el Consejo General de Colegios de Médicos, el Consejo


General de Colegios Oficiales de Farmaceuticos o la Sociedad Española de Neurología. Además, tal como informa el ministerio en una nota se reunirá próximamente con el Observatorio Español del Cannabis Medicinal.

MÁS TEMAS: [Medicamentos](#) [Enfermos](#) [Plantas medicinales](#) [Marihuana](#)

VER COMENTARIOS 1

REPORTAR UN ERROR

TE RECOMENDAMOS

Recomendado por  outbrain |

CITROËN C4 MADE IN SPAIN

Citroën | Patrocinado

Si necesitas pasar el tiempo, este juego clásico es imprescindible. Juega sin instalar.

Forge of Empires | Patrocinado

La calculadora de luz que te dice en 2 min si estás en la compañí...

La revolución en comp...



Del 1 al 14 de febrero. Peugeot Días Profesional: Condiciones especiales en toda la gama.

Descubre los Best Sellers de KIKO MILANO y encuentra tu producto favorito.

Noticias

>> Home / Noticias

← Volver

Escuchar

A- A+

📍 Fundación AFIM Murcia

🐦 La epilepsia, a estudio en el programa de salud de Fundación AFIM Murcia

🕒 2024-02-13 12:50:20



Utilizamos 'cookies' propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación.

El Día Internacional de la Epilepsia se celebra el 26 de febrero con el objetivo de crear conciencia sobre esta enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo. [Leer Más](#)

más de 50 millones de personas en todo el mundo.

Y con este objetivo, en la delegación de **Fundación AFIM** en Murcia, tuvo lugar ayer una sesión informativa sobre la epilepsia, enmarcada dentro del programa de salud del proyecto de actividades de la vida diaria. Un capítulo importante dentro de esta escuela fue **aprender a levantarse cuando nos caemos al suelo**.

Con esta actividad, Fundación AFIM cumple con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible 3** (Salud y Bienestar) y **4** (Educación de calidad) de la Agenda 2030.



La epilepsia

La epilepsia afecta a más de **50 millones de personas en todo el mundo**, de las cuales unas 400.000 corresponden a España. Cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos, lo que constituye la primera enfermedad neurológica más frecuente en niños y la tercera en adultos mayores, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Se trata de una enfermedad neurológica crónica caracterizada por producir, de forma recurrente, **convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia**.

Utilizamos 'cookies' propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. ↑

Si pinchas en Acepto consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener más información pincha en



Ayúdanos



Con tu colaboración, podemos utilizar tus donaciones para poder seguir ayudando

AFILIADOS

Acceso a la plataforma de formación

[Ir a la plataforma](#)

INFORMACIÓN DE CONTACTO

📍 Dirección: Fundación AFIM
Ctra. de La Coruña Km 17,800 - Edificio F.L. Smidth, 1º C
28231 - Las Rozas (Madrid)

☎️ Teléfonos: 917 105 858

✉️ Email: afim@fundacionafim.org

Utilizamos 'cookies' propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. ↑

Si pinchas en Acepto consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener más información pincha en [Leer Más](#)

Empleo AFIM: Agencia de Colocación

Dirigida a nuestros afiliados con discapacidad como a personas sin discapacidad, jóvenes, mujeres y mayores de 45 años en riesgo de exclusión social en búsqueda de empleo, la posibilidad de acceder a un puesto de trabajo adecuado a su perfil y ayudamos a las empresas a encontrar los candidatos más adecuados para sus vacantes.

 [Más Información](#)



Política y Protección de Datos I

Datos Identificativos

Fundación AFIM.

Ctra. de La Coruña, km. 17,800 -


Edificio F.L. Smidth, 1º C

28231 Las Rozas (Madrid)



Fundación AFIM. Todas las marcas están registradas y son propiedad de sus respectivos dueños. © 2023



Utilizamos 'cookies' propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. 

Si pinchas en **Acepto** ✓ consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener más información pincha en 

Publicidad

Sanidad inicia la regulación del cannabis medicinal: "Trabajamos desde la evidencia científica"

Se ha abierto a consulta previa el Proyecto de Real Decreto por el que se establecen las condiciones de estas sustancias



Mónica García, ministra de Sanidad (Foto: X)

CS REDACCIÓN CONSALUD
14 FEBRERO 2024 | 10:10 H



Archivado en:
CANNABIS MEDICINAL

"Iniciamos el trámite para aprobar la **regulación del cannabis medicinal** en España", ha anunciado la ministra de Sanidad, **Mónica García**, tras abrirse a **consulta pública previa** el **Proyecto de Real Decreto** por el que se establecen las condiciones para la elaboración y dispensación de fórmulas magistrales a base de preparados estandarizados de cannabis.

Según las palabras de García, en el Gobierno de España "trabajamos desde la mejor evidencia científica y el diálogo con la sociedad civil para **aliviar el dolor y el sufrimiento de muchos pacientes**". Igualmente, ha adelantado que "estamos desarrollando esta normativa en colaboración con los colegios profesionales y las **sociedades científicas**, incorporando las conclusiones presentadas en el **Congreso de los Diputados** y recogiendo las aportaciones de la ciudadanía".

Precisamente estas aportaciones se encuentran abiertas desde este martes y hasta el próximo **4 de marzo** de 2024. A través de esta consulta pública se recabará la opinión de los sujetos y de las organizaciones más representativas potencialmente afectadas por la futura norma.

"Trabajamos desde la mejor evidencia científica y el diálogo con la sociedad civil para aliviar el dolor y el sufrimiento de muchos pacientes"

Según se aporta en el documento, el cannabis es considerado un **estupefaciente** en España y el resto de Europa. Esta consideración implica que su fabricación, exportación, importación, distribución, comercio, uso y posesión "debe limitarse a **finés médicos y científicos**".

No obstante, en el momento actual existen algunos medicamentos de **fabricación industrial** que contienen extractos de cannabis, dispensables con receta oficial de estupefacientes, pero que han sido autorizados por las entidades competentes. Las indicaciones para las que estos medicamentos se emplean son, el tratamiento de la espasticidad asociada a **esclerosis múltiple** y el tratamiento, junto a otros medicamentos, de ciertas formas de **epilepsia**.

Dado que existen expectativas de que este uso pueda suponer una mejora en los **síntomas** y en la **calidad de vida** de quienes lo usan, se quieren explorar fórmulas para que se pueda disponer de manera legal de estos productos. En el momento actual, el acceso a medicamentos que contengan extractos de cannabis se limita a los medicamentos de fabricación su aprobación industrial autorizados. El acceso a otros medicamentos a base de cannabis, únicamente puede hacerse en el marco de un ensayo clínico o por el procedimiento de medicamentos en situaciones especiales, por lo que es necesaria una regulación en este sentido.

COMIENZAN LOS TRÁMITES

El Ministerio de Sanidad ya ha arrancado el trámite para desarrollar el Real Decreto con el que se prevé aprobar esta regulación. Ha sido el **secretario de Estado, Javier Padilla**, el encargado de llevar a cabo las primeras reuniones con el **Observatorio Europeo del Consumo y Cultivo de Cannabis** y, posteriormente, con colegios profesionales y sociedades científicas.

Todos ellos habían participado en su momento en la Subcomisión del Congreso de los Diputados de análisis de experiencias de regulación del cannabis para uso medicinal. Javier Padilla también se reunirá próximamente con el **Observatorio Español del Cannabis Medicinal**.

A la reunión de este martes en el Ministerio han asistido representantes del Consejo General de Colegios de Médicos y Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Además, por su parte, asistieron la Sociedad Española de Cuidados Paliativos, la Sociedad Española del Dolor, la Sociedad Española de Epilepsia, la Sociedad Española de Estudios sobre Alcohol, la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria, la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, la Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor, la Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, Sociedad Española de Oncología Médica, Sociedad Española de Patología Dual, Grupo de Trabajo SED-ESOM, Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, y la Sociedad Española de Reumatología. **Todas estas organizaciones aprobaban la nueva regulación.**

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

Innovación para todas tus vidas

Nissan Qashqai Híbrido

[Ver oferta](#)

Gama MÁS con más equipamiento de serie. ¡Te la mereces!

Volkswagen

Nuevo Toyota C-HR

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



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

Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#).

PRIVACY

(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

PRIVACY

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

[PRIVACY](#)

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.



Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#).

PRIVACY



Sanidad inicia los trámites para aprobar la regulación del cannabis medicinal en el Estado

El Ministerio asegura que "la regulación garantiza calidad y seguridad, habilitando las vías legales disponibles para disponer de compuestos terapéuticos que hayan mostrado evidencia para aliviar el dolor y el sufrimiento de los pacientes"



NTM / EP

14-02-24 | 10:12 | **Actualizado a las 10:30**



Sanidad inicia los trámites para aprobar la regulación del cannabis medicinal en el Estado. / EFE

El **Ministerio de Sanidad** ha comenzado los trámites para desarrollar el Real Decreto con el que prevé **aprobar la regulación del cannabis para su uso medicinal en el Estado español**, una vez iniciadas las conversaciones con los colectivos implicados y tras obtener valoraciones previas al borrador presentado por la Agencia Estatal de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS).

Según informan, **el texto se encuentra en "fase de diálogo y discusión" con la sociedad civil para recibir sus aportaciones**. En paralelo, se ha abierto un correo en la web del Ministerio para que la ciudadanía pueda hacer aportaciones.

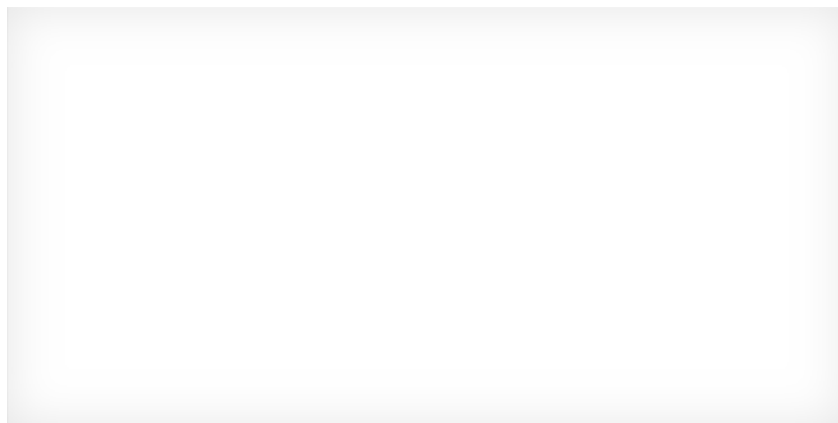
La regulación del uso medicinal del cannabis que plantea el Ministerio es **una medida "rigurosa y basada en la mejor evidencia científica disponible"**, afirman. Además, se harán evaluaciones de forma periódica para comprobar su eficacia y se dotará a la norma de la flexibilidad suficiente para que pueda ser ampliada.

La aprobación de esta medida se viene arrastrando desde hace tiempo ya que el 27 de junio de 2022, con Carolina Darias como ministra de Sanidad, se celebró en el Congreso de los Diputados una subcomisión para el **estudio de la regularización del cannabis con fines terapéuticos**, que concluyó con un mandato a la AEMPS para que elaborara un informe con un plazo de seis meses, que no se han cumplido ya que ha sido ahora, año y medio después, cuando se ha remitido este borrador al Ministerio.

"El borrador de Orden Ministerial establece una regulación muy garantista, pensada para que vaya siendo mejorada desde el marco de evidencia científica y trato al cannabis como medicamento", señalaron el pasado enero a Europa Press fuentes del Ministerio.

REGULACIÓN GARANTISTA Y DINÁMICA

PUBLICIDAD



Desde Sanidad reiteran que la regulación planteada es garantista "en cuanto a la calidad de los productos y la seguridad de los pacientes", habilitando las vías legales disponibles para poder disponer de compuestos terapéuticos a base de preparados estandarizados de cannabis que hayan mostrado evidencia a la hora de **aliviar el dolor y el sufrimiento de los pacientes**, contemplando la administración por vía oral de estos compuestos por ser la más adecuada en términos de efectividad terapéutica y seguridad para los pacientes.

Esta regulación está concebida para poder evolucionar de manera dinámica, permitiendo **incorporar nuevos elementos a medida que se disponga de más información y de la propia experiencia del programa de cannabis terapéutico**. Además, añade, "permitirá contribuir a generar más y mejor evidencia sobre el uso de los cannabinoides con fines terapéuticos".

Con esta regulación España pasa a asemejarse a países del entorno que disponen de normativas que permiten el uso del cannabis medicinal como Portugal, Reino Unido o Noruega. Y también se posiciona en la línea de la Organización Mundial de la Salud y de Naciones Unidas, que reconocen las potencialidades terapéuticas de estos compuestos.

TRABAJO REALIZADO HASTA EL MOMENTO

El Ministerio aborda esta normativa partiendo de las conclusiones de la Subcomisión del Congreso de los Diputados. La hoja de ruta presentada a por la AEMPS ha sido validada, además, por parte de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, que ha colaborado en conjunto con la **Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios** durante su elaboración.

Esta semana el secretario de Estado de Sanidad, Javier Padilla, se reunió primero con el Observatorio Europeo del Consumo y Cultivo de Cannabis y, posteriormente, con **colegios profesionales y sociedades científicas**. Todos ellos habían participado en su momento en la Subcomisión del Congreso de los Diputados de análisis de experiencias de regulación del cannabis para uso medicinal. También se reunirá próximamente Javier Padilla con Observatorio Español del Cannabis Medicinal.

A la reunión de este martes en el Ministerio han asistido representantes del Consejo General de Colegios de Médicos y Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Además, por su parte, asistieron la Sociedad Española de Cuidados Paliativos, la Sociedad Española del Dolor, la

Sociedad Española de Epilepsia, la Sociedad Española de Estudios sobre Alcohol, la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria, la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria y la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia.

Además, se ha reunido con la Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor, la Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, Sociedad Española de Oncología Médica, Sociedad Española de Patología Dual, Grupo de Trabajo SED-ESOM, Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, y la Sociedad Española de Reumatología. Todas estas organizaciones aprobaban la nueva regulación.

TEMAS Cannabis - Ministerio de Sanidad - Cannabis medicinal - Medicamentos - Congreso de los Diputados ▼

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

El Nissan Qashqai Híbrido puede ser tuyo por 290€/mes.

Nissan Qashqai Híbrido

Los nuevos salvaescaleras portátiles para personas mayores no requieren instalación.

Salvaescaleras Móvil

88%* piel rosada y luminosa al instante

Eucerin

La madre de Alex, tras conocer la sentencia: "Lo que le hicieron no se paga ni con dinero ni con cárcel"

Deia

Este juego es tan hermoso. Si tienes un ordenador, es imprescindible

Raid: Shadow Legends

Feijóo critica que Sánchez fuese a los Goya la "noche de luto"

Deia

Suelo de goma: ¿Solución simple para el suelo de tu garaje? (mira aquí)

Instalación de Suelo | Enlaces publicitarios

Pon orden en su habitación

IKEA

Compra ahora

BMW iX1 100% eléctrico. Pide esta oferta única.

BMW

Ver oferta

Nuevo Toyota C-HR

Toyota

Diario en Positivo+

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



REDACCIÓN 13 DE FEBRERO DE 2024, 14:52

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.

[SUEÑO](#)[DIARIOENPOSITIVO](#)[PAREJA](#)[SALUDABLES](#)

Diario en Positivo+

[QUIÉNES SOMOS](#)[PUBLICIDAD](#)[AVISO LEGAL](#)[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

opennemas

POWERED BY
OPENHOST

[Configuración de la privacidad y las cookies](#)

Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300



Día Internacional de la Epilepsia: identificar síntomas más allá de las crisis (/vida-y-estilo/9-tips-salud-vida-belleza/206506-dia-internacional-de-

la-epilepsia-identificar-sintomas-mas-alla-de-las-crisis)

EFE · SALUD (/VIDA-Y-ESTILO/9-TIPS-SALUD-VIDA-BELLEZA) · CREATED: 13 FEBRUARY 2024



ESPAÑA, 13 DE FEBRERO 2024--La epilepsia es la enfermedad neurológica más frecuente en niños y la tercera en adultos.

En el marco del Día Internacional de la Epilepsia, los profesionales de la SEN explican los síntomas más comunes de la patología, además de las crisis, para poder identificarlos y tratarlos lo antes posible.

En el 12 de febrero, Día Internacional de la Epilepsia, la Sociedad Española de Neurología (SEN) informa de las cifras actualizadas de esta enfermedad con el objetivo es crear conciencia sobre esta patología neurológica y tratar de reducir su estigma.

La epilepsia afecta a más de 50 millones de personas en todo el mundo. Cada año se diagnostican más de 2,4 millones de casos.

En España, se calcula que son unas 400.000 personas las que padecen epilepsia, la primera enfermedad neurológica más frecuente en niños y la tercera en adultos.

::: La enfermedad

La epilepsia, según el doctor Juan José Poza, coordinador del grupo de Estudio de la Epilepsia de la SEN, "es una enfermedad neurológica crónica caracterizada por producir, de forma recurrente, convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia".

Además, indica que es la cuarta enfermedad neurológica más común y que puede afectar a personas de todas las edades y géneros. Así, advierte que es un problema de salud mundial.

La tasa de mortalidad es dos o tres veces más elevada que la de la población general. Después del ictus, es la causa de atención neurológica más habitual en Urgencias.

::: Pacientes

Si bien es cierto que la enfermedad puede afectar a personas de todas las edades, es más común que debute en personas mayores de 65 años y en niños. De hecho, alrededor de un 10 % de los niños sufren epilepsia.

En adultos, la curva de incidencia de la patología aumenta considerablemente a partir de los 60 años. Afecta, al menos, a un 30 % de los mayores de 80 años.

Según los profesionales de la SEN, hay un infradiagnóstico precisamente entre los grupos poblacionales que mayor riesgo tienen, los niños y los mayores.

::: ¿Sabes identificar una crisis?

Según el doctor Poza, hasta un 25 % de las crisis epilépticas pueden pasar inadvertidas o no ser correctamente identificadas por pacientes, familiares o incluso el personal sanitario. Esto sucede ya que son crisis transitorias que pueden resultar muy breves.

Suele asociarse la sintomatología de esta enfermedad con una pérdida de conocimiento unidas a convulsiones y/o rigidez, pero esto solo se produce en un 30 % de los pacientes. Existen otros síntomas como la falta de respuesta a estímulos, la desconexión del entorno o experimentar movimientos fuera de lo normal en alguna parte del cuerpo que son más comunes.

"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", añade el médico.

::: Día Internacional de la Epilepsia: tratamiento

Con motivo del Día Internacional de la Epilepsia, debemos no solo recordar los síntomas más frecuentes

para detectar la patología, sino también los tratamientos actuales para abordar el manejo de la enfermedad.

A día de hoy, hasta el 70 % de pacientes de epilepsia puede, gracias a los tratamientos existentes, controlar adecuadamente su enfermedad. Acceder a estos tratamientos es fundamental para prevenir tanto la discapacidad que puede provocar la patología, como las comorbilidades comúnmente asociadas a la epilepsia.

En un 50 % de los casos, la epilepsia va asociada a trastornos psiquiátricos, neumológicos o intelectuales. De hecho, un 23 % de los pacientes padece depresión y un 20 %, ansiedad. Del mismo modo, afecciones como cefaleas, problemas digestivos, cardíacos, demencia y artritis son comunes en adultos con este diagnóstico.

En cuanto a los niños, entre el 30 % y el 40 % de los que padecen epilepsia, ven afectada su capacidad intelectual, con dolores de cabeza frecuentes y alteraciones de ánimo.

"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", señala el neurólogo.

"Aunque en su origen -añade- 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".

FOLLOW US ON SOCIAL

- (<https://www.facebook.com/elpuntocritico/>)
- (<https://twitter.com/elpuntocritico>)

MOST READ

EXCELSIOR



Portada

Impreso

Tv

Radio

Imagen Tv

Última hora



Trending

¡San Valentín! De esta forma tus horarios de sueño influyen al momento de encontrar pareja

Según estudios científicos, inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja

JC PONCE/EUROPA PRESS | 13-02-2024





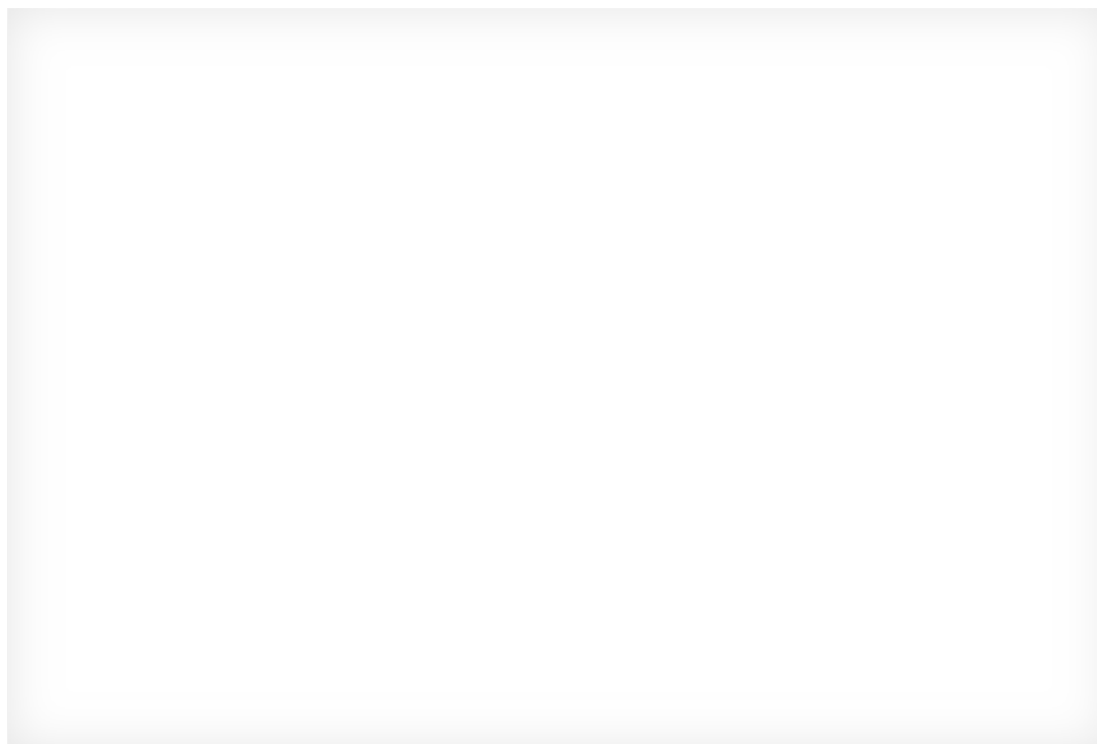
Dormir en pareja supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de sueño por lo que puede condicionar la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño, según demuestran [distintos estudios científicos](#), revisados por la Sociedad Española de Neurología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

PUBLICIDAD



00:00

00:00

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.

También puedes leer: Los mayores de 50 años, casados o en pareja, los más satisfechos con su vida sexual

jcp

PUBLICIDAD

Te recomendamos



Los mayores de 50 años, casados o en pareja, los más satisfechos con su vida sexual



Invitan a las parejas al tour en el Microbús del Amor 2024 para enamorados extremos



¡Feliz Día del Amor y la Amistad! Imágenes y frases que puedes enviar a tu pareja o amigos en esta fecha



Este 14 de febrero para el amor, no hay discapacidad



FOTOS: Enamorados abarrotan mercado de flores de Jamaica por San Valentín



¿Hacer el delicioso en hotel? Sigue estos consejos de seguridad y evita riesgos

Tags

Día del amor y la amistad Ciencia

Comparte en Redes Sociales



ESQUELAS, EDICTOS Y DESPLEGADOS / Tel. 55 51 28 30 30 /
ventasexcelsior@gimm.com.mx

Policía
Tel. 911
ssp.df.gob.mx

Bomberos
Tel. 911

Locatel
Tel. 55 5658 1111
locatel.df.gob.mx

Cruz Roja
Tel. 911
cruzrojamexicana

Secciones

Nacional

Deportes

Global

Espectáculos

Dinero

Hacker

Comunidad

Expresiones

[Opinión](#)

[Cupones](#)

[Trending](#)

[Gentleman](#)

[Términos y condiciones de uso](#)

[Aviso de privacidad](#)

[Política ambiental](#)

[Directorio](#)

[Ir arriba](#)



© 2024 Imagen Digital. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial, incluyendo cualquier medio electrónico*



SON PELIGROSOS LOS QUE NO PUEDEN SER SOBORNADOS

P V

SALUD Y BIENESTAR

El sueño influye a la hora de mantener una buena calidad de vida en pareja

14 de febrero de 2024 ·  F. I. · 1 minuto de lectura



Pareja durmiendo. | Fuente: EP

Los horarios incompatibles pueden provocar conflictos en la convivencia y afectar al descanso



mir en pareja supone compartir intimidad. zona de descanso v

El cronotipo, la tendencia biológica a dormir y estar despierto en determinados horarios, ha sido identificado como un factor determinante en la búsqueda de pareja, según lo señalado por la doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

La importancia de la compatibilidad de horarios

La divergencia en los cronotipos puede dificultar la convergencia de parejas, especialmente en aquellas con preferencias horarias extremadamente opuestas. Esto puede provocar conflictos en la convivencia y afectar al descanso, según explica la doctora Arcos.

A pesar de potenciales desafíos, varios estudios sugieren que dormir en pareja, especialmente en jóvenes, puede mejorar la calidad del sueño y fortalecer el vínculo emocional, la intimidad y la sensación de seguridad.

Dormir separados: ¿Un indicador de problemas?

La decisión de dormir separados no necesariamente indica problemas en la relación, sino que puede surgir como una opción tras un diálogo sobre cómo mejorar el descanso individual y la satisfacción en la relación, según la doctora Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

La presencia de un trastorno del sueño en uno de los miembros de la pareja puede afectar el descanso del otro. Sin embargo, el apoyo mutuo puede ser fundamental en la identificación y tratamiento de estos trastornos, destaca la doctora García Malo.

Priorizar el descanso para una mejor salud

A pesar de la normalización de los problemas del sueño, mejorar el descanso debe ser una prioridad para todos, ya que es esencial para la

en el dormitorio, para favorecer a un ambiente fresco, oscuro y silencioso.

RESPONDER

Escriba su comentario


Nombre

Email

Guarda mi nombre, correo electrónico y web en este navegador para la próxima vez

que comente.

PUBLICAR COMENTARIO

 F. I. ÚLTIMAS NOTICIAS



RELACIONADOS






desarrollar el Real Decreto con el que prevé aprobar la regulación del cannabis para su uso medicinal en España, una vez iniciadas las conversaciones con los colectivos implicados y tras obtener valoraciones previas al borrador presentado por la **Agencia Estatal de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS)**.

Según informan, el texto se encuentra en **"fase de diálogo y discusión"** con la sociedad civil para recibir sus aportaciones. En paralelo, se ha abierto un correo en **la web del Ministerio para que la ciudadanía pueda hacer aportaciones**.



NACIONAL

Susíbete por 1€

Inicia sesión 

ARAGÓN

DEPORTES

REAL ZARAGOZA

NACIONAL

INTERNACIONAL


ECONOMÍA

CULTURA



NACIONAL

Susíbete por 1€

Inicia sesión 

ARAGÓN

DEPORTES

REAL ZARAGOZA

NACIONAL

INTERNACIONAL

ECONOMÍA

CULTURA

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

Día de San Valentín: cómo funciona un cerebro enamorado

E. Pérez Beriain

~2 minutos

Nervios, emoción, sensación de euforia, mariposas en el estómago... Las sensaciones ante el amor son muchas, aunque van cambiando, evolucionando, afianzándose o incluso desapareciendo conforme pasa el tiempo. Hoy, [Día de San Valentín](#), es el momento perfecto para reflexionar sobre **cómo influye el amor en el cerebro**, donde son muchos, y muy variados, los factores que determinan el proceso del enamoramiento.



INVESTIGACIÓN

¿Cómo influye el sueño a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja?

IEFS febrero 13, 2024 0 comentarios insomnio , neurología , profesional sanitario , SEN , 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

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, del mismo modo, nuestra pareja puede influir en nuestro sueño. Así lo muestran distintos estudios científicos, revisados por la 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

de la vigilia y sueño de la SEN.

“Dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán por 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 ya que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes”, añade la Dra. Fernández.

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.

Efecto protector y disruptor

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.

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 sueño es esencial para la salud

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 la Dra. Celia 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 la Dra. Fernández.

“Y aunque lamentablemente los problemas del sueño se hayan normalizados, 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 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”, concluye la Dra. Fernández.

← 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

Nueve de cada diez españoles relaciona la salud con una buena alimentación →

 También te puede gustar

De esta forma tus horarios de sueño influyen al momento de encontrar pareja

• Hace 7 horas



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.

EXCELSIOR

Sanidad da el primer paso para regular por ley el uso del cannabis medicinal

El Departamento que lidera Mónica García prevé aprobar un Real Decreto en los próximos meses

- [España multiplica su producción de cannabis medicinal](#)



▲La ministra de Sanidad, Mónica García © Alberto R. Roldán / La Razón

H. DE MIGUEL ▾

Creada: 14.02.2024 10:19

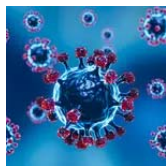
Última actualización: 14.02.2024 11:09



El **Ministerio de Sanidad** ha retomado la regulación del **cannabis medicinal**. El Departamento que lidera **Mónica García** ha arrancado el trámite para desarrollar el Real Decreto por el que se establecen las condiciones para la elaboración y dispensación de **fórmulas magistrales a base de preparados estandarizados de cannabis**. Según detalla el propio Gobierno, **el texto se encuentra en fase de diálogo y discusión con la sociedad civil para recibir sus aportaciones**. En paralelo, se ha abierto un correo en la web del Ministerio

para que la ciudadanía pueda hacer aportaciones.

ÚLTIMAS NOTICIAS SOCIEDAD



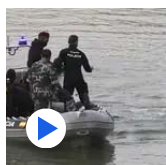
Descubrimiento

Científicos españoles consiguen bloquear todas las variantes del SARS-CoV-2 en ratones



Inmigración

Detenido un argelino que causó daños en un hospital infantil de Palma



Incidente entre delincuentes

Un serbio secuestra a sus compañeros narcotraficantes en un transporte de cocaína en medio del Atlántico

La titular de Sanidad, se comprometió a primeros de este año a impulsar la normativa después de haberse reunido al respecto con la **Agencia Estatal de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps)**. “Es necesario contar con un marco regulatorio para asegurar la calidad de los preparados y que se emplean en las indicaciones en las que existe una relación beneficio-riesgo favorable. Esto no es posible sin la elaboración de una normativa específica como la que se propone”, recoge el proyecto.

En una nota de prensa, el ministerio asegura que se trata de una **"medida rigurosa y basada en la mejor evidencia científica disponible"**. Además, indican que se harán "evaluaciones de forma periódica para comprobar su eficacia y se dotará a la norma de la flexibilidad suficiente para que pueda ser ampliada".

Los ciudadanos, organizaciones y asociaciones que así lo consideren tienen **hasta el próximo 4 de marzo para hacer sus aportaciones al texto**, en el que el departamento que dirige Mónica García argumenta la necesidad de dotar de un marco regulatorio para **"asegurar la calidad de los preparados"** y que se empleen con las indicaciones en las que se ha confirmado esa relación.

"Estamos desarrollando esta normativa en colaboración con los colegios profesionales y las sociedades científicas, incorporando las conclusiones presentadas en el Congreso de los Diputados y recogiendo las aportaciones de la ciudadanía", y ello de la mano de la "mejor evidencia científica y el diálogo con la sociedad civil", ha valorado la ministra de Sanidad en su cuenta en X.

Mónica García 
@Monica_Garcia_G · [Seguir](#)

Iniciamos el trámite para aprobar la regulación del cannabis medicinal en España.

Desde [@sanidadgob](#) trabajamos desde la mejor evidencia científica y el diálogo con la sociedad civil para aliviar el dolor y el sufrimiento de muchos pacientes.

9:31 a. m. · 14 feb. 2024 

 272  Responder  Copia enlace

[Leer 71 respuestas](#)

Así, los objetivos de la futura norma serán "establecer el procedimiento de evaluación de la calidad de los preparados estandarizados de cannabis como materiales de partida en la elaboración de fórmulas magistrales" y las **indicaciones con las que podrán usarse estos medicamentos**. También definirá las **condiciones de prescripción, elaboración y dispensación de las fórmulas magistrales**, que quedarán limitadas a aquellas que cuentan con monografía en formulario nacional.

El formulario nacional contiene las fórmulas magistrales tipificadas y los preparados oficiales reconocidos como medicamentos, sus categorías, indicaciones y materias primas que intervienen en su composición o preparación, así como las normas de correcta preparación y de control; la

información que contiene es indispensable para la elaboración en farmacias de medicamentos de calidad, seguros y eficaces, recoge Efe.

Tal y como recuerda el borrador de proyecto, **en la actualidad existen medicamentos de fabricación industrial que contienen extractos de cannabis para tratar la espasticidad asociada a esclerosis múltiple y ciertas formas de epilepsia.** Se trata de fármacos que se dispensan con receta oficial de estupefacientes y que "han sido autorizados por los procedimientos habituales aplicables a medicamentos de fabricación industrial, previa evaluación de los elementos que acrediten su calidad, seguridad, eficacia para determinadas indicaciones terapéuticas, y con la realización de los ensayos clínicos preceptivos". Además de las indicaciones citadas, existen otras con menor grado de evidencia, pero sí hay "expectativas" de que en pacientes con ciertas enfermedades graves o incapacitantes **podría aliviar sus síntomas y mejorar su calidad de vida.**

Es por ello que se creó una subcomisión de estudio de la regulación del cannabis en el Congreso que acabó avalando su uso terapéutico para ciertas patologías; este órgano emplazó a la Agencia Española de Medicamentos (Aemps) a "explorar fórmulas que permitan disponer en el mercado de extractos o preparados estandarizados de cannabis que, a día de hoy, no tengan autorización de comercialización". La citada subcomisión pedía a la Aemps adoptar medidas para posibilitar el acceso a medicamentos a base de cannabis, "en forma de fórmulas magistrales elaboradas a partir de extractos o preparados estandarizados", por ser el procedimiento con "más garantías en cuanto a dosificación, correcto procesamiento y estabilidad". Por todo ello, aboga por establecer **procedimientos que evalúen y supervisen la calidad de esos preparados estandarizados.**

En su informe, el Congreso recomendaba el cannabis terapéutico para la **espasticidad muscular secundaria a la esclerosis múltiple, dos tipos poco comunes y severos de epilepsia, dolor oncológico y endometriosis**, pero el proyecto sometido a consulta pública asegura que "es necesario valorar los datos disponibles y seleccionar aquellas en las que se considere una relación beneficio riesgo favorable". No obstante, considera necesario valorar una nueva evidencia disponible y actualizar la normativa de acuerdo con ella, así como establecer las condiciones de prescripción y dispensación de estos preparados en entornos que permitan "una adecuada monitorización y seguimiento de los pacientes".

El secretario de Estado, Javier Padilla, se ha reunido durante esta semana con el **Observatorio Europeo del Consumo y Cultivo de Cannabis** y con **colegios profesionales y sociedades científicas**. Todos ellos habían participado en su momento en la Subcomisión del Congreso de los Diputados de análisis de experiencias de regulación del cannabis para uso medicinal.

En una reunión celebrada este martes en el Ministerio asistieron representantes del Consejo General de Colegios de Médicos y Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Además, por su parte, asistieron la Sociedad Española de Cuidados Paliativos, la Sociedad Española del Dolor, la Sociedad Española de Epilepsia, la Sociedad Española de Estudios sobre Alcohol, la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria, la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, la Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor, la Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, Sociedad Española de Oncología Médica, Sociedad Española de Patología Dual, Grupo de Trabajo SED-ESOM, Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, y la Sociedad Española de Reumatología. **Todas estas organizaciones están a favor de la nueva regulación.**

ARCHIVADO EN:

Mónica García / Salud / Ministerio de Sanidad

 0 [Ver comentarios](#)



Más leídas

- 1** **Polémica**
Polémica y expulsión por el catalán: "No te hablaré en castellano, no estoy obligado a hablar en castellano"
 - 2** **Defensa**
El jefe del mayor fabricante de armas advierte de que Europa tardará diez años en reabastecer sus arsenales
-



LA VIDA

Salud Turismo Tecnología Gastronomía Moda Belleza Norte Horóscopo Virales Religión Vida Verde Plan LEA

SAN VALENTÍN

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

Algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes



El sueño influye a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja / EUROPA PRESS



EUROPA PRESS
Madrid, España

13/02/2024 10:29 | Actualizado a 13/02/2024 11:13

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**.

Cerrar

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

Cerrar

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.

TAGS RELACIONADOS

[Parejas](#)[Calidad del sueño](#)[Día de San Valentín](#)

[Abrir comentarios \(0 Comments \)](#)

MÁS ARTÍCULOS

Enlaces Promovidos por Taboola

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

[goldentree.es](#)

Despidiendo a un amigo

6 estafas que funcionan

[Bitdefender](#)

Jessica Judith, una dominicana que vive “el sueño americano” y la viralidad en TikTok

Reclama antes del 14/04

[OCU](#)

[Más información](#)

Alejandro Sanz hace llorar a su hija tras llegar de sorpresa a su graduación

Cerrar

The Community of Madrid incorporates Wi-Fi technology to remotely control movement in patients with Parkinson's

The Community of Madrid has incorporated technology into the public University Hospital of La Princesa that allows real-time monitoring of movement in patients with Parkinson's disease via Wi-Fi. This advance applies to people who have previously undergone Deep Brain Stimulation, an advanced treatment that, through the Neurology and Neurosurgery services, has already benefited 15 people.



February 08

The patient connects from home by video call with the neurologist, who makes the necessary changes, adjusting the system parameters to control some symptoms of the disease such as rigidity or tremor. This entire process is carried out encrypted and under the maximum cybersecurity conditions.

Until the incorporation of remote programming, these patients, who in many cases belong to other autonomous communities - given the status of this Madrid public center as a national reference center (CSUR) for functional Parkinson's surgery - had to physically attend the consultation, hospital for the activation of the brain neurostimulator and making the pertinent adjustments.

Parkinson's is a chronic, degenerative and disabling neurological disorder that affects more than 150,000 people in Spain, making it the second most common neurodegenerative disorder in the world. As it progresses, conventional drugs lose effectiveness and the use of advanced therapies such as Deep Brain Stimulation is necessary.

This surgical treatment performed by the Neurosurgery services in collaboration with Neurology, Neurophysiology and Anesthesiology, involves the implantation of electrodes in certain areas of the brain and the application of electrical current through them to modulate neuronal activity.

The system consists of three components: Electrodes that are placed in specific regions of the brain, depending on the disease being treated. In the case of Parkinson's they are implanted in areas related to movement control. On the other hand, the pulse generating device (battery), also known as a neurostimulator, is placed on the patient's chest and generates electrical pulses. In the last phase of the process, the programming and adjustment of the battery is completed, to send the electric current to the electrodes according to the needs of each person.

Deep Brain Stimulation is also demonstrating its benefits in other pathologies such as essential tremor, dystonia or psychiatric disorders such as depression, obsessive-compulsive disorder, refractory aggression, schizophrenia and anorexia.

The benefits that this surgical procedure brings to the patient, with the monitoring and adjustment via *WiFi*. They positively influence your quality of life, not only by improving symptoms and reducing the side effects of oral medication, but also because you do not have to go to the health center to make adjustments, something important for patients who live outside of Madrid or from Spain.

National reference center for Parkinson's surgery

The continuous specialization in Parkinson's care of the professionals at the public University Hospital of La Princesa in the Community of Madrid has contributed to the CSUR being a national reference center for functional surgery since 2006, performing 30 interventions annually. Also since 2023, the Spanish Society of Neurology granted quality certification to the Medical Surgical Movement Disorders Unit of this Madrid public center.

In terms of research, the different specialists who treat Parkinson at the La Princesa Hospital constitute a team with one of the largest numbers of active clinical trials on this disease.

NOTICIAS - PORTADA

Cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos de epilepsia en el mundo

👤 moon 📅 12 febrero, 2024

Hoy se conmemora el Día Internacional de la Epilepsia, que se celebra el segundo lunes de febrero de cada año 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 Sociedad Española de Neurología (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.

“La epilepsia es una enfermedad neurológica crónica caracterizada por producir, de forma recurrente, 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 Sociedad Española de Neurología (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.

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

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”.

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 pacientes”,* comenta el Dr. Juan José Poza.

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 cardíacos, 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

PUBLICIDAD

15/11
1ª sesión

quvivismo TALKS

Únete a los encuentros digitales con expertos en **insomnio crónico**

Regístrate

Ver Ficha Técnica
ES-DA-00082 Noviembre 2023



Buscar

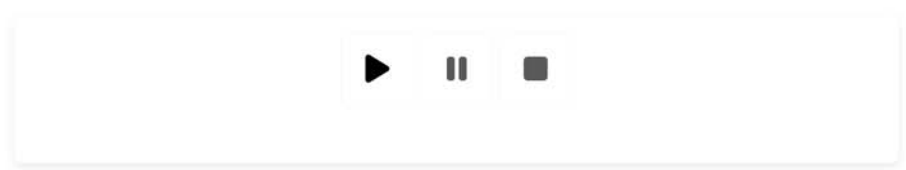
Compartir Me Gusta 0 Comentar 0 PUBLICAR

Actualidad y Artículos | Psicología general

Seguir 47

Noticia | 14/02/2024

¿Cómo influye el sueño a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja?



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 del mismo modo, nuestra pareja puede influir en nuestro sueño.** Así lo

NEUROLOGIA (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). “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”**.

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, 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 decide...

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 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 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 la Dra. Celia 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 la Dra. Ana Fernández Arcos. ”Y aunque

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.

Palabras clave: sueño, dormir, pareja

Url corta de esta página: <http://psiqu.com/2-73024>

Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

No hay ningun comentario, se el primero en comentar

Artículos relacionados



Últimas Noticias Sanidad

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



13 feb. 2024 11:28H

SE LEE EN 5 MINUTOS

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 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.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE

Sanitaria



Copyright © 2004 - 2024 Sanitaria 2000

NACIONAL

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

Algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas

EP | 14 de febrero de 2024 (07:00) | 0



Fallece Pedro Hidalgo de forma repentina a los 73 años

[Leer la siguiente historia >](#)

Dormir en pareja



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.

Te Puede Gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

El Nissan Qashqai Híbrido puede ser tuyo por 290€/mes.

Con toda la libertad del Renting Flexible de Nissan.

Nissan Qashqai Híbrido

Ver oferta

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

¿Sabías que...? «La causa principal de las arrugas y la flacidez no es el envejecimiento».

goldentree.es

Más información

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.

Fallece Pedro Hidalgo de forma repentina a los 73 años

[Leer la siguiente historia >](#)



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 acepta que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos pacientes tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los síntomas percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también influyen en el tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso", comenta la doctora Celia García Malo.

Fallece Pedro Hidalgo de forma repentina a los 73 años

[Leer la siguiente historia >](#)



"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 Nissan Qashqai Híbrido puede ser tuyo por 290€/mes.

Con toda la libertad del Renting Flexible de Nissan.

Nissan Qashqai Híbrido | Patrocinado

Ver oferta

Estrena el Nissan Qashqai Híbrido para todas tus vidas por 290€/mes.

Aprovecha el Renting Flexible de Nissan.

Nissan Qashqai Híbrido | Patrocinado

Ver oferta

Cómo reducir la flacidez de las mejillas (haz esto)

¿Sabías que...? «La causa principal de las arrugas y la flacidez no es el tiempo, sino el sol»

goldentree.es | Patrocinado

Fallece Pedro Hidalgo de forma repentina a los 73 años

[Leer la siguiente historia >](#)

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





Secciones Miércoles, 14 febrero 2024 ISSN 2745-2794

Semana

Suscribirse

Crear cuenta

Iniciar sesión

Últimas noticias [Semana TV](#) [Semana Play](#) [Economía](#) [Impresa](#) [Nación](#) [Política](#) [Galerías](#) [Especiales](#) [Más](#)

Home > Salud > [Artículo](#)



Algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas. | Foto: Fucsia.co

Salud

San Valentín: ¿No le duran las parejas? El problema podría estar en la mala calidad del sueño

Por ejemplo, en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse.

Redacción Salud
13 de febrero de 2024



[ENCUENTRA AQUÍ LO ÚLTIMO EN SEMANA](#) ✓

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.

“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**

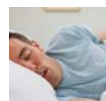
coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes”.



Está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. | Foto: Getty Images

También, dice, “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.**



Contexto: [La ciencia revela lo bueno y lo malo de dormir en pareja](#)

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

A eso se le suma que dormir en compañía implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunas investigaciones 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.](#)



Crece la tendencia entre las parejas de dormir en cuarto aparte para mejorar su sueño y de paso su vida marital. | Foto: Getty Images/Image Source

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.



Contexto: [Ojo: dormir con su pareja podría estar afectando gravemente su calidad de vida](#)

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.*



Dormir

pareja

Sueño




Secciones Miércoles, 14 febrero 2024 ISSN 2745-2794

Semana

Suscribirse

Crear cuenta

Iniciar sesión 

Últimas noticias [Semana TV](#) [Semana Play](#) [Economía](#) [Impresa](#) [Nación](#) [Política](#) [Galerías](#) [Especiales](#) [Más](#) 

Home > [Salud](#) > [Artículo](#)



Hay cosas que no se deben tener en la casa para evitar conflictos. | Foto: Getty Images

Salud

Ojo: dormir con su pareja podría estar afectando gravemente su calidad de vida

Los estudios revelados también apuntan a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, pero dependiendo de la situación en la que se dé.

Redacción Salud
13 de febrero de 2024



[ENCUENTRA AQUÍ LO ÚLTIMO EN SEMANA](#) ✓

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.



Contexto: [Reclaman que se cambie urgentemente la clasificación de los](#)



tipos de cáncer: ¿por qué?

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.



Estudio de la universidad de Arizona en Estados Unidos encontró los beneficios de dormir en pareja. Foto: Getty images. | Foto: Foto: Getty images.

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 % 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.



Imagen: Ingimage. | Foto: Fucsia.co

“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.





Dormir desnudo en pareja también beneficia la salud. Foto: Getty Images. | Foto: Getty Images

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.**



La inercia del sueño se caracteriza por una acentuada reducción de la vigilancia, un incremento de la somnolencia y un rendimiento cerebral deficiente. Foto: Getty Images/BBC

“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 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.](#)



Contexto: Este es el aceite que mejora la circulación sanguínea, alivia las várices y evita la formación de trombos

“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.

**Con información de Europa Press.*



Dormir

pareja

Calidad de vida



Unirme al canal de WhatsApp.com de Semana Noticias



Convierta a Semana en su fuente de noticias aquí



Descarga la app de Semana noticias disponible en:



Google play



Apple store

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

GOLDE... Más información

Cómo reducir la flacidez de las...

NISSAN Q... Ver oferta

El Nissan Qashqai

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

Valencia Plaza

SUEÑO



Foto: KETUT SUBIYANTO/PEXELS

14/02/2024 - VALÈNCIA (EP). 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.