



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

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

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

"Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja", señala la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). "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 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 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 lamentablemente los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. También hemos visto cómo una correcta identificación y tratamiento de los trastornos de conducta durante el sueño, como el sonambulismo o el trastorno de conducta de sueño REM, puede evitar los despertares bruscos o incluso lesiones (un hematoma, un arañazo, por ejemplo) realizadas de forma involuntaria por el paciente. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico”.

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

BIBLIOGRAFIA

Decker, A. N., Fischer, A. R., & Gunn, H. E. (2022). Socio-Ecological Context of Sleep: Gender Differences and Couples' Relationships as Exemplars. In *Current Psychiatry Reports* (Vol. 24, Issue 12, pp. 831–840). Springer. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01393-6>

Drews, H. J., Wallot, S., Brysch, P., Berger-Johannsen, H., Weinhold, S. L., Mitkidis, P., Baier, P. C., Lechinger, J., Roepstorff, A., & Göder, R. (2020). Bed-Sharing in Couples Is Associated With Increased and Stabilized REM Sleep and Sleep-Stage Synchronization. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00583>

Kiecolt-Glaser, J. K., & Wilson, S. J. (2017). Lovesick: How Couples' Relationships Influence Health. In *Annual Review of Clinical Psychology* (Vol. 13, pp. 421–443). Annual Reviews Inc. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045111>

Philippens, N., Janssen, E., Kremers, S., & Crutzen, R. (2022). Determinants of natural adult sleep: An umbrella review. In *PLoS ONE* (Vol. 17, Issue 11 November). Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277323>

Richmond, R. C., Howe, L. J., Heilbron, K., Jones, S., Liu, J., Aslibekyan, S., Auton, A., Babalola, E., Bell, R. K., Bielenberg, J., Bryc, K., Bullis, E., Coker, D., Partida, G. C., Dhamija, D., Das, S., Elson, S. L., Filshtein, T., Fletez-Brant, K., ... Vetter, C. (2023). Correlations in sleeping patterns and circadian preference between spouses. *Communications Biology*, 6(1). <https://doi.org/10.1038/s42003-023-05521-7>

Richter, K., Adam, S., Geiss, L., Peter, L., & Niklewski, G. (2016). Two in a bed: The influence of couple sleeping and chronotypes on relationship and sleep. An overview. In *Chronobiology International* (Vol. 33, Issue 10, pp. 1464–1472). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/07420528.2016.1220388>

Ana Pérez Menéndez

Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Email: prensa@sen.org.es

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54