

Los investigadores analizaron el sueño de mil personas en el estado de Pensilvania, Estados Unidos

Factor cucharita: estudio demuestra que dormir emparejado baja el estrés

MARCELO POBLETE

¿Está pensando en dormir en camas separadas para pasar una mejor noche? Tal vez sea bueno que lo piense dos veces si es realmente el motivo para tomar una decisión de ese tipo, porque dormir en pareja tiene una serie de beneficios que ayudan a tener un mejor descanso, y por si fuera poco, reduce el estrés e incluso la apnea (dejar de respirar por algunos segundos). Esto lo determinó un estudio realizado por científicos de la Universidad de Arizona (lo puede leer en este link <https://bit.ly/3xMjUx>).

El estudio

Se analizó la calidad del sueño a mil personas; hombres y mujeres. Todos eran mayores de edad y vivían en Pensilvania, Estados Unidos. Se les hizo una evaluación con varios aspectos asociados a los trastornos del sueño. "Dormir sin una pareja se asoció con puntajes más bajos de depresión, ansiedad y estrés, mayor apoyo social y satisfacción con la vida y las relaciones. Dormir con niños se asoció con más estrés", fueron algunas de las conclusiones que señaló Brandon Fuentes, el investigador del Departamento de Siquiatría de la Universidad de Arizona y autor principal autor del estudio. Se evaluó -a través de una encuesta- la frecuencia del último mes en que se compartió la cama con parejas, niños, mascotas o nadie (dormir solo/a) y se les asignó un puntaje con factores como la duración y latencia del sueño, nivel insomnio, escala de somnolencia de Epworth (cuestionario que mide la somnolencia diurna), apnea; entre otros. La conclusión del estudio fue la siguiente: "Dormir con una pareja/cónyuge se asocia con una mejor calidad del sueño y una mejor salud mental en general. Dormir con un niño, por otro lado, se asoció con un peor sueño en general".

El lado oscuro de la cama

"Cuando uno se empieza a dar cuenta que es real que se va a separar de la otra persona, lo primero que hace es dejar de compartir la cama", dice Carolina Espinoza (38) sobre la separación con su pareja, con la que vivió casi ocho años. "Nosotros nos cambiamos de pieza unos meses antes para independizar nuestros ambientes. En términos prácticos, y más allá del duelo que se vive, uno cree que va a ocupar todo el espacio de la cama para dormir o que se va a poder mover para todos lados, pero en realidad no es así. Yo me quedé en el mismo lugar en que dormía siempre y ni siquiera tocaba el otro lado de la cama". Cuenta que una de las consecuencias de no dormir en pareja es "que me despierto más veces en la noche y eso, claro, hace que el genio cambie un poco durante el día".

En pareja "hay un testigo, alguien que puede ayudar cuando hay alguna pesadilla o apnea y que puede decir, tienes que verte", destaca la neuróloga Evelyn Benavides.

Dormir con hijos y con la pareja

El doctor Juan Fernando Meneses, siquiatra de adultos en Clínica Las Condes, comenta el estudio y destaca ciertos aspectos relacionados con el estrés, dependiendo con quién se duerme al lado: "En pareja existe otro tipo de relación en comparación a los hijos. Tal como los amamos y disfrutamos su presencia, la responsabilidad que uno tiene sobre los hijos genera, en algunas personas, cierto nivel de estrés, porque requieren atención e implica un grado de responsabilidad", señala. "Entonces el espacio físico que existe en la noche para desconectarse se ve alterado, a diferencia de lo que pasa con la pareja. El placer de dormir en un espacio propio, ayuda a estar más relajado. Cuando los hijos son pequeños se mueven bastante o se despiertan y eso hace que tengamos un sueño fragmentado y menos reparador".

La hormona del amor

Para el siquiatra uno de los factores relevantes para bajar los niveles del estrés y la ansiedad, a nivel sensorial, es cuando los cuerpos se tocan: "Se duerme mejor abrazado, cuando hay contacto físico. Hay una razón neuroquímica muy estudiada: con el contacto físico hay liberación de oxitocina, que es una hormona y un neuropéptido que se libera con las relaciones de apego, al tocarse. Esta hormona tiene varias funciones positivas para el organismo. De hecho, se le dice la hormona del amor". Agrega que la oxitocina "tiene otros beneficios como generar relajación o distensión y todo eso contribuye a tener un sueño mucho más reparador".

Los ciclos

Evelyn Benavides, neuróloga especialista en Medicina del Sueño de Clínica Dávila, comenta que basándose en su experiencia, no solo tiene que ver con dormir en pareja, sino que son los buenos hábitos del sueño que ellos tengan. Sobre por qué existiría una diferencia en salud mental entre una pareja y otros integrantes del hogar a la hora de dormir, la neuróloga aterriza el tema en términos prácticos: "pueden ser los ciclos de sueño, que no son los mismos que tienen hijos, ni tampoco las mascotas, ellos necesitan horarios diferentes para dormir". Añade que "hay gente que cuando duerme sola se angustia, se deprime y aumenta la ansiedad". Indica que el término que se ocupa ahora es "compañero de cama" y cuando se tiene ese compañero "hay un testigo, alguien que puede ayudar cuando hay pesadillas o apnea y que puede decir, 'tienes que verte', a diferencia a cuando se vive solo o sola", opina Benavides.

