

En el estudio se entrevistaron a 3485 personas, los participantes y sus familiares más cercanos. Utilizaron encuestas telefónicas sobre calidad de sueño y fueron seguidos durante 12 meses a través de la cumplimentación de cuestionarios en 3 diferentes.

Los datos mostraron que el 40% de los que respondieron a las entrevistas tenían en la familia al menos un familiar que sufría insomnio. Algunos, 76%, sólo tenían un familiar con insomnio, el 21% tenía dos familiares y el 3% tenía tres familiares. El riesgo de padecer insomnio aumentaba en relación al número de familiares con insomnio, 37%, 250% y 314% según se tuviera un familiar, dos familiares y tres familiares que lo sufrían.

El director del estudio Dr Morin, de la Universidad de Laval, comentó que estos datos sugieren que existe un factor genético que explique la incidencia de insomnio en estas familias pero este factor pudiera ser un mecanismo fisiológico que dificultara el sueño o bien una predisposición a la ansiedad. También mencionó la posibilidad de que ciertas actitudes frente al insomnio de unos familiares pudieran influir en la forma de percibir el sueño en otros miembros de la misma familia.

Este estudio sugiere que el tratamiento precoz del insomnio puede beneficiar a las personas que provienen de familias de insomnes crónicos.

<http://medic-magazine.info/2011/09/having-an-insomniac-in-the-family-greatly-increases-risk-of-suffering-from-insomnia/>