

Tambi se ha encontrado que la soledad no se relaciona con la duraci total del sueo o con la sensaci de somnolencia durante el d.

Ninguna de las personas que participaron en el estudio estaban socialmente aislados.

Este estudio muestra la asociaci entre la soledad y el sueo fragmentado (despertarse varias veces en la noche) pero no permite establecer una relaci de causa- efecto

La directora de la investigaci, Dra Lianne Kurina, del Departamento de Estudios de la Salud de la Universidad de Chicago, refiere que estos estudios facilitan la compresi sobre cmo los factores sociales y psicolgicos interactan y repercuten en la salud.

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_118264.html

Kurina LM, Knutson KL, Hawkley LC, Cacioppo J T, Lauderdale DS, Ober C. Loneliness Is Associated with Sleep Fragmentation in a Communal Society. Sleep 2011;34(11):1519- 1526.