

En el estudio se entrevistaron a 3485 personas, los participantes y sus familiares m  cercanos. Utilizaron encuestas telefónicas sobre calidad de sue  y fueron seguidos durante 12 meses a travã de la cumplimentaci  de cuestionarios en 3 diferentes.

Los datos mostraron que el 40% de los que respondieron a las entrevistas ten n en la familia al menos un familiar que sufre insomnio. Algunos, 76%, s o ten n un familiar con insomnio, el 21% ten  dos familiares y el 3% ten  tres familiares. El riesgo de padecer insomnio aumentaba en relaci  al número de familiares con insomnio, 37%, 250% y 314% según se tuviera un familiar, dos familiares y tres familiares que lo sufr n.

El director del estudio Dr Morin, de la Universidad de Laval, coment  que estos datos sugieren que existe un factor gen ico que explique la incidencia de insomnio en estas familias pero este factor pudiera ser un mecanismo fisiol ico que dificultara el sue  o bien una predisposició a la ansiedad. També mencion  la posibilidad de que ciertas actitudes frente al insomnio de unos familiares pudieran influir en la forma de percibir el sue  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 cr icos.

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