

También se ha encontrado que la soledad no se relaciona con la duración total del sueño o con la sensación de somnolencia durante el día. Ninguna de las personas que participaron en el estudio estaban socialmente aislados. Este estudio muestra la asociación entre la soledad y el sueño fragmentado (despertarse varias veces en la noche) pero no permite establecer una relación de causa- efecto. La directora de la investigación, Dra Lianne Kurina, del Departamento de Estudios de la Salud de la Universidad de Chicago, refiere que estos estudios facilitan la comprensión sobre cómo los factores sociales y psicológicos interactúan y repercuten en la salud.

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

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