

Por qué dos de cada diez parejas duermen en cuartos separados

17/03/2025



El 30 % de las consultas son sobre ronquidos o apneas de sueño. Aproximadamente el 45% de los adultos ronca y un 25% lo hace habitualmente, un problema que va más allá del simple ruido y que, en casos extremos, puede llevar al «divorcio del sueño». **El 30 % de las consultas son por ronquidos o apneas del sueño.** Son datos recolectados por el **Dr. Sebastián López, médico otorrinolaringólogo especializado en Roncopatía y Apneas del sueño del Hospital Italiano** y asesor de sueño en Calm es Simple.

El ronquido no solo afecta a quien lo padece, sino también a su pareja. La persona que duerme junto a alguien que ronca puede sufrir de sueño interrumpido y falta de descanso reparador, lo que lleva a fatiga, irritabilidad y dificultad para concentrarse durante el día. Además, el ronquido puede fragmentar el sueño de quien lo produce, resultando en un

descanso de mala calidad y no reparador.

“Incluso se ha demostrado que muchas personas sufren depresión porque no pueden dormir con su pareja, por ende, comienzan los conflictos de autoestima, inseguridades o la dificultad para encontrar momentos de intimidad”, indica el Dr. López.

La empresa *Calm es Simple* realizó encuestas los primeros días de marzo para dimensionar cuantitativamente las parejas que compran colchones para dormir separados. Los resultados arrojaron que **2 de cada 10 parejas** duermen separados, pero **5 de cada 10 manifiestan que les gustaría probar de dormir separados**. En conclusión, el **29%** de las parejas duermen separados.

OLI, el asistente virtual a base de la tecnología **OpenAI** de Calm, tuvo **4 de cada 10 consultas** manifestando preocupación sobre el tema ronquidos en lo que va del año.

El impacto del ronquido en las relaciones:

- **Privación del sueño:**

La persona que duerme junto a alguien que ronca puede sufrir de sueño interrumpido y falta de descanso reparador, lo que **lleva a fatiga, irritabilidad y dificultad para concentrarse durante el día**.

- **Tensión y frustración:**

La repetición constante del ronquido puede generar frustración y **resentimiento en la pareja**, creando un ambiente de tensión en el hogar.

- **Distanciamiento emocional:**

La falta de sueño y la irritabilidad pueden afectar la comunicación y la intimidad en la pareja, **llevando a un distanciamiento emocional**.

● **Problemas de convivencia:**

En casos extremos, el ronquido puede llevar a que las parejas opten por dormir en habitaciones separadas, lo que puede afectar la conexión y la cercanía.

En algunos casos, **el ronquido puede ser un síntoma de apnea del sueño, un trastorno respiratorio que requiere atención médica.** Por ello, es importante **consultar a un profesional de la salud** para descartar posibles complicaciones. El ronquido crónico también se asocia con riesgos cardiovasculares, metabólicos y de accidentes.

Un estudio de **Ohio State University** (2023) encontró que **las parejas que duermen mejor tienen menos conflictos durante el día.** Esto subraya la importancia de abordar el problema del ronquido de manera abierta y constructiva, buscando soluciones que beneficien a ambos miembros de la pareja. Algunas soluciones que se plantean, además de los cambios en el estilo de vida, son el uso de dispositivos antirronquidos y tratamiento médico.

En *Calm es simple* abordan el tema de manera abierta y constructiva, buscando soluciones que beneficien a sus clientes, como la posibilidad de acceder a **sesiones gratuitas con especialistas del descanso,** quienes pueden brindarles **herramientas y consejos personalizados para mejorar su calidad de sueño.**

Fuente: Telefe Noticias