

Estudio en EE.UU. confirmó el fenómeno, el cual también se ve en Chile

"Divorcio del sueño": Cada vez más parejas toman la decisión de dormir en piezas separadas

La medida se toma cuando no se logra descansar debido a que la otra persona ronca muy fuerte, por ejemplo. Según los expertos, es una práctica que se acentúa en los *millennials*, pero que también se ve en otras generaciones.

JANINA MARCANO

Mariana Méndez (36) tomó la decisión tras el parto. Un día se despertó y habló con su pareja sobre la necesidad de empezar a dormir sola en la pieza contigua. "Mi esposo ronca desde que lo conozco, pero después del parto mi sueño estaba muy afectado. Cuando no estaba amamantando y podía dormir, sus ronquidos no me dejaban conciliar el sueño. Era una situación límite", dice.

Hace dos años que ella y su pareja mantienen el hábito de dormir separados. Entre risas, Méndez cuenta que le sorprendió darse cuenta de que no eran los únicos.

"Los amigos se iban enterando y supimos que algunos ya lo hacían o que sus padres dormían separados hace un tiempo. Yo creo que hay menos vergüenza de vivir así porque se entiende que es por salud", analiza la joven.

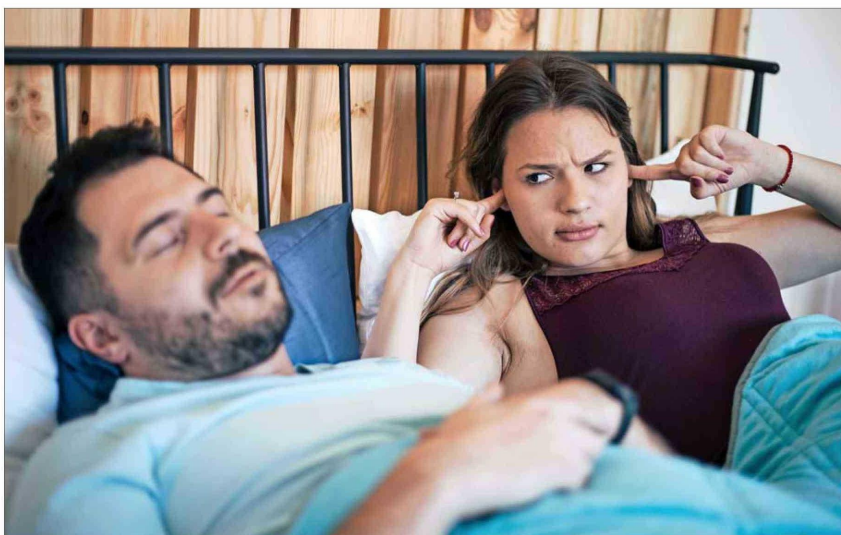
No solo no son los únicos, sino que son parte de una tendencia creciente que tiene nombre propio en redes sociales. "Sleep divorce" (divorcio del sueño) es como se conoce esta práctica cada vez más común, en la cual las parejas eligen dormir en piezas separadas.

El fenómeno tiene que ver con que las personas se dan cuenta de que duermen mejor solas, ya sea porque su pareja ronca muy fuerte o presenta algún otro síntoma de mal dormir que incomoda al otro.

"La calidad del sueño tiene que ver con muchas cosas y, entre esas, el sueño de tu pareja. Si él o ella roncan, hablan o tienen algún otro síntoma de mal dormir, entonces tú también empiezas a dormir mal. Y lo que estamos viendo es que hay parejas que deciden dormir en piezas separadas para privilegiar su sueño", dice Evelyn Benavides, neuróloga de Clínica Dávila y presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño.

Algo muy similar relata Pablo Brockmann, médico somnólogo y académico de la Escuela de Medicina UC. "Es una tendencia que estamos viendo mucho y que está teniendo más aceptación en las nuevas generaciones. La persona que ronca o presenta sonambulismo entiende que su pareja necesita y merece lograr un sueño de calidad y empieza a dormir separados".

Un estudio hecho por la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño da cuenta de que los casos no son aislados. La investigación, hecha en 2023, encontró que más de un tercio de los encuestados en EE.UU. duerme ocasional o re-



En redes sociales como Instagram y TikTok se puede encontrar el hashtag #sleepdivorce, el cual arroja cientos de videos de usuarios que cuentan sus testimonios tras haberse separado para dormir así como de especialistas que entregan su punto de vista sobre el tema.

Solución temporal

De acuerdo con los médicos, si bien dormir en habitaciones separadas es válido para que las parejas puedan tener un sueño regular y adecuado, la estrategia no es una solución definitiva desde el punto de vista de la salud de quien ronca o tiene problemas para dormir.

Benavides comenta: "Es una solución momentánea porque lo cierto es que los trastornos del sueño pueden traer problemas como hipertensión, diabetes y aumento del colesterol y desarrollo de enfermedades cardiovasculares".

La especialista añade: "Una cosa es que se separen (al dormir) para mejorar el descanso de la pareja, pero sin duda el trastorno debe ser resuelto por un especialista para prevenir otros problemas más graves de salud".

gularmente en una habitación distinta a la de su pareja para lograr un mejor descanso.

Normas sociales

El trabajo reveló que la tendencia se acentúa entre los *millennials*, ya que casi la mitad (43%) reconoce que duerme separado de su pareja. Luego le sigue la generación X (33%), la Z (28%) y finalmente los *baby boomers* (22%).

Y aunque no está claro por qué los *millennials* son los más adeptos al "divorcio" del sueño, los especialistas creen que esto tiene que ver con una mentalidad más desapegada de las normas sociales.

"Yo creo que tiene que ver con que no ven una obligación en hacer ciertas cosas en las relaciones", opina Jennifer Conejero, psicóloga de

Clínica Santa María.

"Antes estaba muy establecido que había que casarse y tener hijos. Eso ha ido cambiando y cuando cambia la forma de tener una relación, también cambian las cosas a las que estás obligado, como dormir en el mismo lugar. Y empieza a ser más importante sentirse bien personalmente, rendir en el trabajo, etcétera", comenta la psicóloga.

Algo que ha notado el doctor Brockmann es que "las mujeres parecen ser más independientes y decididas para enfrentar el tema".

El médico comenta: "Muchas veces son ellas las que piden cambiarse de pieza y aunque el marido muchas veces lo ve mal, especialmente en las generaciones mayores, uno les explica que esto puede traer beneficios para ambos".

La principal ventaja, coinciden Benavides y Brockmann, es que al tomar esta medida se tiene más posibilidad de lograr un sueño constante, profundo y reparador, lo cual se sabe que tiene un impacto a nivel de la salud cardiovascular e inmunológica, entre otros aspectos clave.

"Algunos trabajos señalan que incluso mejoran las relaciones interpersonales, porque la pareja está más descansada, tiene mejor ánimo. Contrario a lo que se puede pensar, esto no necesariamente afecta la vida en pareja si no que puede mejorarla", dice Brockmann.

Una conversación

Mariana cuenta que ella y su marido lo hablaron y consideran que el cambio fue positivo.

"Yo creo que fue una decisión buena, sin duda. Yo lo pasaba pésimo al dormir mal y no tenía ánimo, no quería salir de la casa y si salía siempre quería volver y dormir. No sé si necesariamente la relación mejoró, pero sí noto que yo estoy con mejor ánimo".

En todo caso, recalcan los entrevistados, la recomendación es que una decisión de este tipo sea de mutuo acuerdo. "Se debe conversar sobre la importancia de flexibilizar, de los beneficios que puede traer para el bienestar de ambos y estar dispuestos a ir haciendo ajustes", puntualiza Conejero.