

# ¿Influye el sueño en la respuesta inmune a las vacunas?

19/06/2023

Spiegel K, Rey A, Cheylus A et al. A meta-analysis of the associations between insufficient sleep duration and antibody response to vaccination. *Current Biology* 2023;33:998-1005

[https://www.cell.com/current-biology/pdf/S0960-9822\(23\)00156-2.pdf](https://www.cell.com/current-biology/pdf/S0960-9822(23)00156-2.pdf)

A la hora de mejorar las respuestas inmunes a las vacunas se hace necesario conocer si algunas simples intervenciones relacionadas con el comportamiento pueden mejorarla. A este respecto, los autores llevan a cabo un metaanálisis para conocer las evidencias que asocien la cantidad de sueño en los días previos y posteriores a la vacunación y la respuesta humoral en adultos sanos. Analizaron 4 estudios experimentales y tres prospectivos y las vacunas implicadas fueron las de hepatitis B y las antigripales. La asociación entre un sueño corto (menos de seis horas por noche) autorreportado y una reducción de la respuesta inmune postvacunal no llegó a alcanzar un criterio significativo preespecificado en los de 18 a 85 años, aunque un sueño corto objetivado sí que se asoció a un importante descenso en la respuesta inmune humoral en los de 18 a 60 años. Entre los hombres el “efecto tamaño” fue amplio mientras que no alcanzó significación estadística en las mujeres. Los autores, de la Universidad Claude Bernard de Lyon, concluyen que sus resultados proporcionan evidencias relativas a que unas insuficientes horas de sueño disminuyen sustancialmente la respuesta a las vacunas antivíricas y sugieren que el conseguir un número adecuado de horas de sueño alrededor del acto de la vacunación puede aumentar la respuesta inmune. No obstante, piensan que se necesitan buenos

estudios para definir el periodo de ventana perivacunal, las causas de la disparidad en cuanto a sexo y la cantidad de horas de sueño necesarias para tener una buena respuesta inmune.