

Un buen sueño puede mejorar la respuesta a las vacunas frente al SARS-CoV-2

10/02/2021

En [Haelio Primary Care](#) se publica una curiosa entrevista con el presidente de la *American Academy of Sleep Medicine*, Kannan Ramar, en la que manifiesta que haber pasado una buena noche de sueño antes de recibir la vacuna puede mejorar la respuesta inmune a la misma. Para ello se basa en que investigaciones previas con otras vacunas han demostrado los beneficios de un buen sueño en cuanto a cantidad y calidad tanto antes como después de la vacunación.

Un [estudio](#) publicado en 2020 en el *International Journal of Behavioral Medicine* ya encontró que la vacuna antigripal pareció mas efectiva en los que habían dormido lo suficiente en los dos días previos a recibir la vacuna.