

EL TÉRMINO “SLEEPMAXXING” (MAXIMIZAR EL SUEÑO) SE HA CONVERTIDO EN UNA TENDENCIA CRECIENTE ENTRE LA GENERACIÓN Z, QUE HACEN LO IMPOSIBLE POR DORMIR MEJOR. UNA BÚSQUEDA QUE SE REFLEJA EN TUTORIALES EN LAS REDES SOCIALES Y LA APARICIÓN DE MÁS DISPOSITIVOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO.

POR Kate Lindsay, THE NEW YORK TIMES.

Derek Antosiek, quien maneja el *website* Optimize Your Biology, se considera un experto en el sueño. Se ha puesto cinta adhesiva en la boca, se ha abierto las fosas nasales con dilatadores y se ha tapado los oídos con tapones. Ha probado un ventilador que bombea aire frío debajo de las sábanas y ha colocado colchones separados para él y su esposa, uno al lado del otro, para que los movimientos de ella no lo molesten. Ha probado lámparas de terapia de luz, monitores de calidad del aire, rastreadores del sueño y anteojos de luz azul.

En cada nuevo experimento, el objetivo era el mismo: lograr una noche de sueño perfecta.

Después de décadas en que los estadounidenses se aferraron a la idea de que solo podrían dormir cuando estuvieran muertos, muchos se han dado cuenta de la importancia de una buena noche de descanso. El tiempo total de sueño ha aumentado en las últimas dos décadas, e incluso más en los últimos años, según la encuesta anual del gobierno federal sobre cómo los estadounidenses usan su tiempo.

“La situación está cambiando”, afirma Matthew Walker, profesor de neurociencia y psicología en la Universidad de California, Berkeley, y director de un centro del sueño en la institución. “La gente, especialmente la generación Z, ha recuperado su derecho a dormir toda la noche y lo ha hecho sin vergüenza”, comenta Walker.

Aunque las actitudes en cuanto al sueño han cambiado, los expertos afirman que las recomendaciones básicas siguen siendo las mismas: dormir al menos siete horas, aproximadamente a la misma hora, con las menores interrupciones posibles. Lo que sí es diferente es la cantidad de personas para quienes el sueño se ha convertido en una obsesión. En internet, estas personas (denominados “sleepmaxxers”) muestran con orgullo los extremos a los que están dispuestos a llegar para dormir mejor.

Publican videos en los que prometen soluciones a problemas que los durmientes nunca supieron que tenían. Una entusiasta recomendó una almohada ajustable para reducir la presión facial. Otra se filmó despertándose con el pelo envuelto en un gorro y usando una correa para la mandíbula, apenas capaz de hablar después de taparse la boca con cinta adhesiva. Luego se quitó todo, en lo que se ha dado a conocer *online* como un “cobertizo matutino”.

Jactarse de acostarse temprano se ha convertido en una forma de alardear en las redes sociales tanto como documentar unas vacaciones lujosas.

Hoy, para quienes sienten curiosidad por el sueño, existen numerosas y extrañas herramientas: cintas para la boca (que favorecen la respiración por la nariz), expansores de fosas nasales (que aparentemente reducen los ronquidos), cintas para la nariz (para abrir los conductos nasales) y correas para la mandíbula (que se colocan alrededor de la cabeza y mantienen la boca firmemente cerrada). También hay vaporizadores para almohadas, aerosoles para pies con magnesio y el “cóctel sin alcohol Sleepy Girl”: una mezcla de jugo de



Cómo la
búsqueda del
sueño
perfecto
es la nueva
obsesión



cereza, soda prebiótica y polvo de magnesio.

También hay tecnología de gama alta, como el ventilador que probó Antosiek, que se puede vender por cerca de 600 dólares, y líneas enteras de dispositivos para dormir, algunos de los cuales pueden llegar a costar casi mil dólares, que rastrean y miden la calidad del sueño de las personas. Hay un despertador que se activa cuando sale el sol, y que, según sus creadores, despierta a las personas de acuerdo con sus ritmos circadianos naturales. Para los verdaderos entusiastas, incluso hay un sistema de colchón que ajusta la temperatura, detecta los ronquidos y vibra cuando es hora de despertarse. Cuesta unos cuatro mil dólares.

Los principales científicos del sueño se han visto envueltos en una industria del sueño en auge y multimillonaria. Después de que Matthew Walker publicara el exitoso libro "Por qué dormimos" en 2017, la empresa de seguimiento del sueño Oura lo contrató como asesor médico.

En 2017, investigadores de Rush Medical College y de la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad Northwestern inventaron una palabra, ortosomnia, para describir a las personas que buscan tratamiento para problemas de sueño autodiagnosticados como resultado del uso de rastreadores de sueño y dispositivos portátiles.

En The Journal of Clinical Sleep Medicine, los investigadores escribieron que les preocupaban los efectos de una "búsqueda perfeccionista del sueño ideal", comparando lo que estaban viendo con la ortorexia, una fijación obsesiva con la alimentación saludable.

Por supuesto, no todos los que siguen la tendencia del *sleepmaxx* desarrollan ortosomnia, pero a Milena Pavlova, directora médica del Centro de Pruebas del Sueño del Brigham and Women's Faulkner Hospital de Boston, le preocupa que la gente se concentre demasiado en la hora de acostarse.

"El sueño es un proceso pasivo", afirma Pavlova. "Debe protegerse, no forzarse, ni 'maximizarse'".

MAXIMIZAR EL SUEÑO

Derek Antosiek tiene 31 años, vive en Michigan y comenzó a tomar el sueño en serio hace unos años después de darse cuenta de que nunca superó los malos hábitos que desarrolló cuando tenía poco más de 20 años, entre ellos beber demasiado los fines de semana y quedarse despierto hasta tarde.

Buscando información en línea, se topó con una comunidad pequeña pero dedicada llamada Sleep Hackers en el sitio de mensajes Reddit. Este grupo está formado por personas que regularmente comparten consejos y expresan frustraciones con sus propios problemas de sueño.

Pronto, Antosiek se convirtió en moderador del foro y sus propios hábitos cambiaron. Comenzó a buscar lo que él consideraba "la cantidad adecuada de luz en los momentos adecuados" del día y a utilizar varios dispositivos y rastreadores del sueño. Uno de ellos era un Oura Ring, que se ajustaba a su dedo y le proporcionaba una puntuación diaria de sueño entre cero y cien.

La puntuación significaba mucho para Antosiek. Las noches en las que tenía problemas para conciliar el sueño, era exigente consigo mismo y temía los resultados de la mañana siguiente, sabiendo que afectarían a sus posibilidades de recibir una puntuación "óptima" de 85 o más.

Para muchos fanáticos del sueño, su interés por los trucos sigue siendo un pasatiempo inofensivo. Mayte Myers, de 27 años, se va a dormir con una correa para la mandíbula y una cinta para la boca. Ella asegura que el elaborado ritual para la hora de acostarse le dio algo que esperar con ilusión. "Sinceramente, se siente como una manta con peso para mi cara", explica.

Maureen Osei, una joven de 24 años de Carolina del Norte, se

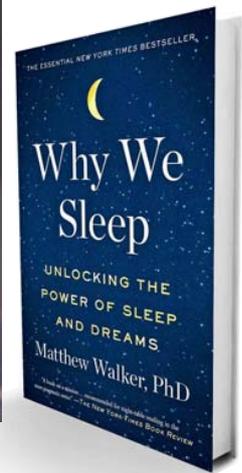
Los "sleepmaxxers" comentan lo que están dispuestos a hacer para dormir mejor y comparten técnicas en las redes sociales.



PIXEL CREATIVE COMMONS



Matthew Walker, autor de "Why We Sleep".



coloca cinta adhesiva en la boca, cinta adhesiva en la nariz, un gorro y una correa en la mandíbula antes de acostarse. "Es como si no hubiera nada más que hacer que quedarme dormida, porque es muy incómodo", aclara. "No voy a navegar con la correa puesta, ¿sabes?".

Sin embargo, para otros, centrarse en el sueño ha resultado contraproducente.

Sarah El Kattan, una joven de 26 años que vive en Frankfurt, nunca pensó mucho en el sueño. A finales de 2021, empezó a centrarse en optimizar su salud después de escuchar un popular pódcast sobre salud. Luego leyó el libro de Matthew Walker y esa atención se centró en su sueño. Fue entonces cuando algo así como un interruptor se activó en su cabeza, comenta. De repente, la perspectiva de irse a dormir empezó a causarle ansiedad y empezó a presentar síntomas físicos.

"Todo empezó con palpitaciones en el corazón", dice Sarah El Kattan. Cuanto más pensaba en el sueño, peor se ponía la situación. Por la noche, sabía que cada minuto que pasaba era otro minuto de sueño perdido, y sus pensamientos obsesivos creaban un círculo vicioso que la mantenía despierta durante más tiempo.

Matthew Walker comenta que había escuchado de otras personas que habían tenido problemas de sueño después de leer su libro. Sugirió que esas personas deberían dejar de centrarse en el sueño: "No escuchen mi pódcast, no lean el libro, no hagan nada de eso", dice Walker y, en su lugar, recomienda buscar ayuda de un profesional.

LA OBSESIÓN

En general, los expertos en sueño afirman que el nuevo enfoque cultural sobre el sueño es un cambio positivo. No descartan de plano ningún truco o dispositivo, siempre que la gente esté segura. "Todo funciona para alguien", dice Leah A. Irish, profesora adjunta de psi-

cología en la Universidad Estatal de Dakota del Norte que estudia el sueño.

El mismo ritual de prepararse para ir a dormir, por ejemplo, rociando magnesio en los pies, puede ser más importante que los efectos en sí, una señal al cerebro de que es hora de relajarse.

Pero las afirmaciones de que una sola herramienta funciona son a menudo discutibles. Incluso los investigadores del sueño con un pie en la industria pueden admitirlo. "Probablemente ninguna de estas herramientas te ayudará a dormir mejor por la noche", dice Vanessa Hill, científica del comportamiento del sueño en el Instituto Appleton, un centro de investigación de salud y bienestar en la CQUniversity en Australia, que ha sido consultora para la aplicación Samsung Health y la empresa de colchones Purple. "Lo más importante es que estés cómodo. Así que si algunas de estas cosas te ayudan a sentirte más cómodo, genial", comenta Hill.

Si bien estudios pequeños demuestran que usar cinta adhesiva en la boca es beneficioso para quienes padecen apnea del sueño leve, su efecto en personas que no tienen problemas respiratorios es menos conocido. Otros estudios más rigurosos encontraron poca evidencia de que el magnesio tenga un efecto en la calidad del sueño.

En algunos casos, existen riesgos. La cinta para la boca puede reducir la cantidad de oxígeno que las personas respiran si tienen la nariz obstruida, y las correas para la mandíbula pueden causar dolor en la mandíbula, dice Matthew Walker. Para quienes tienen problemas graves para dormir, es mejor consultar primero con un médico.

Los trucos virales y los nuevos inventos no pueden reemplazar las reglas probadas y verdaderas del sueño, como acostarse y levantarse de la cama a la misma hora todos los días, reducir el consumo de alcohol y tomarse un tiempo para relajarse. Sarah El Kattan comenzó a dormir mejor, por ejemplo, cuando dejó de consumir cafeína y practicó ser más amable con ella misma.

En el caso de Derek Antosiek, los taponos para los oídos, la cinta para la boca y el dilatador nasal le han ayudado, dijo. Pero el ventilador de cama no hizo mucho y el anillo Oura empeoró las cosas. "Me desperté y miré inmediatamente mi puntuación, pensando: '¿Dormí bien?'", explica, y también admite que ahora que probablemente dejó que las cosas se le fueran de las manos. "Me obsesioné mucho, tal vez hasta un punto enfermizo".

Shyamal Patel, vicepresidente sénior de ciencia de Oura, asegura que el Oura Ring no fue "diseñado con la idea de maximizar el sueño" y sugirió que las personas que se obsesionan con sus datos de sueño tomen un descanso del seguimiento.

Antosiek fue un paso más allá: decidió dejar de usar el producto por completo. No cree haber desarrollado ortosomnia, pero entiende que la gente puede llevar la maximización del sueño demasiado lejos. Hoy, si se despierta sintiéndose descansado y alerta, es suficiente. ■