



Un movimiento en redes sociales promueve estrategias para maximizar su calidad:

La constante búsqueda del sueño perfecto es la obsesión de las nuevas generaciones

GARCÍA BLANCO/INTELL

JANINA MARCANO

En un video de TikTok, una joven muestra su rutina nocturna para optimizar el sueño. Primero se coloca una cinta en la boca para obligarse a respirar por la nariz, luego se ajusta una cinta en la mandíbula para mantenerla alineada y evitar ronquidos, y finalmente se pone una especie de antifaz con peso para bloquear la luz.

Mientras se acomoda en la cama, se lee un texto sobre las imágenes: "Antes la gente se veía en un bar tomando a las nueve de la noche y hoy se ven a esa misma hora persiguiendo un sueño reparador".

El video, que para algunos puede parecer una exageración, acumula 10 mil "me gusta" y cientos de comentarios de jóvenes sobre los productos que han probado y cuáles les han funcionado. El contenido es reflejo de un fenómeno: las nuevas generaciones, principalmente la Generación Z (nacidos entre 1995 y 2010) y *millennials* (nacidos entre 1981 y 1996), muestran más preocupación por el sueño que generaciones previas, según expertos y encuestas.

A diferencia de generaciones anteriores, como la X (nacidos entre 1965 y 1980), asociadas al interés por aspectos como la productividad, los jóvenes de hoy consideran el descanso como una parte fundamental de su bienestar.

Según una encuesta hecha en EE.UU., el 61% de los jóvenes de la Generación Z afirma que dormir bien es una prioridad en su vida. Victoria Squella (20) concuerda con eso. "Para mí, el sueño es una parte fundamental de mi bienestar y de mi salud. Soy consciente de que si no duermo las horas que tengo estipuladas, se afecta mi atención en clases, pero incluso mis interacciones con los demás", comenta.

La joven cuenta que tiene una rutina. "Me duermo siempre a las 10:30 de la noche. Es tanto así que, si estoy estudiando y llega esa hora, dejo de estudiar. Organizo mi vida de forma que no afecte mis horas planificadas de sueño", relata. Álex Espinoza, neurólogo del Centro

Dormir bien es una prioridad para los jóvenes. Para lograrlo, están dispuestos a implementar rutinas estrictas y a invertir en productos que monitorean el oxígeno en sangre en la noche o que impiden roncar, además de usar ruido blanco. Expertos opinan sobre estas medidas y entregan consejos.



Los jóvenes comparten sus rutinas nocturnas en redes sociales, como cintas para la mandíbula y hasta *mocktails* para conciliar el sueño.

de Cefalea de RedSalud y especialista en sueño, asegura que esto se deja ver en su consulta.

"Los jóvenes de ahora, diría que hasta los 35 años, consideran el descanso una forma de autocuidado. Se informan sobre el tema y les preocupa si tienen problemas para dormir", comenta el médico.

Paradoja por pantallas

Espinoza señala que si bien las nuevas generaciones buscan un buen descanso, también es una de las más expuestas a la tecnología antes de dormir.

Ansiedad y exceso

Un punto a considerar es que la obsesión por la calidad del sueño puede generar el efecto contrario, advierten los expertos.

"Una preocupación excesiva por dormir bien puede causar ansiedad y estrés, lo que a su vez afecta la capacidad de relajarse antes de acostarse", asegura Silva. Incluso existe un término médico para este fenómeno: *ortosomnia*. "Se ha descrito como una patología y es cuando la gente se obsesiona por dormir demasiado bien y se termina generando lo opuesto y no logran dormir", dice Mery. Por otro lado, dormir mucho más de lo recomendado no es algo necesariamente positivo. "Hay estudios que muestran que la gente que duerme mucho, más de siete u ocho horas por noche, tiene mayores riesgos de salud", comenta la neuróloga.

Algunos trabajos han mostrado una relación con problemas cardiovasculares y aumento del riesgo de obesidad.

"El uso excesivo de pantallas y redes sociales es una de las principales causas de trastornos del sueño en jóvenes. Hay una paradoja porque les interesa mucho su sueño pero les cuesta dormir por sus hábitos", dice el neurólogo.

Un movimiento en torno a la preocupación por el sueño es el *"sleepmaxxing"*, una tendencia que se ha viralizado en redes sociales y que consiste en optimizar al máximo las condiciones de descanso, implementando rutinas e invirtiendo en tecnología del sueño para monitorear parámetros como el ritmo cardíaco, las fases del sueño y el nivel de oxígeno en la sangre.

También se han popularizado expansores de fosas nasales (que apuntan a reducir ronquidos), colchones con ajuste de temperatura y vaporizadores para almohadas.

Victoria Mery, neuróloga del Centro de Trastornos del Sueño de Clínica Alemana, explica que "algunas de estas cosas tienen algún grado de evidencia científica y otras no tienen nada. Y algunas son mal usadas y eso es un problema".

Un ejemplo son las cintas para tapan la boca al dormir, señala. "Hay estudios que muestran que estas podrían hacer que uno ronque menos, pero también hay riesgos".

Mery explica: "En algunos casos, su uso ha derivado en neumonía o episodios de ahogo en personas que necesitan respirar por la boca debido a problemas nasales".

En esa misma línea, también hay un *boom* de la aromaterapia y suplementos para dormir. Productos como la melatonina, la lavanda y el magnesio han ganado popularidad entre los jóvenes.

No para todos

En plataformas como TikTok, hay cientos de videos de jóvenes e *influencers* de bienestar recomendándolos. Los expertos explican que si bien estos productos pueden ayudar a mejorar el sueño no funcionan para todos y pueden tener contraindicaciones. Los médicos sugieren consultar con un especialista antes de usarlos regularmente. "Estas estrategias tienen cierta racio-

nalidad, pero su uso tiene que ir de la mano de un profesional que maneje este tema", asegura Andrés Silva, neurólogo y especialista en sueño de Clínica Dávila. Silva añade: "Además, es clave hacer estudios para determinar la causa de los problemas para dormir y entonces ver cómo resolverlos".

Otro fenómeno alrededor de esta tendencia es la dependencia del ruido blanco para conciliar el sueño.

El ruido blanco es un sonido constante y uniforme (como el de la lluvia) que ayudaría a que el cerebro se enfoque en un solo estímulo sonoro, lo que favorecería la relajación y la conciliación del sueño.

Un estudio realizado en EE.UU. reveló que el 49% de los jóvenes de la Generación Z utiliza algún tipo de ruido blanco para dormir.

A pesar del creciente interés por el sueño de las nuevas generaciones, las recomendaciones para el buen dormir siguen siendo las mismas, aseguran los médicos.

"Entre 7 y 8 horas de sueño para adultos. Además, es clave evitar estimulantes como café, bebidas energéticas y chocolate en la noche. Y no consumirlos después de las cinco de la tarde", dice Espinoza.

Los expertos también sugieren preferir comidas livianas antes de acostarse. "Lo ideal es que la última comida sea al menos una hora y media o dos antes de dormir, y que no sea muy pesada", agrega el médico.

Sin embargo, se debe considerar que las necesidades pueden variar entre las personas, plantea Mery.

"Es importante que cada persona sepa cuáles son los hábitos que le funcionan mejor", comenta la neuróloga, quien aconseja mantener horarios regulares de sueño y reducir la exposición a pantallas y estímulos fuertes antes de acostarse.