

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.

**D**erek 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