

ARIANNA HUFFINGTON

# LA REVOLUCIÓN DEL SUEÑO

Transforma tu vida, noche tras noche



Plataforma  
Testimonio

Si aprendes a dormir más y mejor,  
vivirás más y mejor

# **La revolución del sueño**

Transforma tu vida, noche tras noche

Arianna Huffington



Título original: *The Sleep Revolution*, originalmente publicado en inglés, en 2016, por Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a división of Penguin Random House LLC, Nueva York

Primera edición en esta colección: septiembre de 2016

© 2016 by Christabella, LLC

© de la traducción, Isabel de Miquel (primera parte) e Isabel Blanco (segunda parte), 2016

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2016

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entl. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

ISBN: 978-84-16820-37-5

Realización de cubierta:

Ariadna Oliver

Fotografía de portada:

Peter Yang

Fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procesamiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de esta obra a través del alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, póngase en contacto con el director o CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

Para todos aquellos que están agotados  
y hartos de estar agotados y hartos.

# Índice

## *Introducción*

### **PRIMERA PARTE**

#### **La llamada de atención**

1. La crisis del sueño que padecemos
2. La industria del sueño
3. El sueño a través de la historia
4. La ciencia del sueño
5. Trastornos del sueño
6. Los sueños

### **SEGUNDA PARTE**

#### **El camino hacia delante**

7. Dominar el sueño
8. Dormir juntos
9. Qué hacer, qué no hacer
10. Cabezaditas, *jet lag* y zonas horarias
11. El sueño y los lugares de trabajo
12. De Hollywood y Washington a los hospitales y los hoteles .
13. La mejora definitiva del ejercicio físico
14. Poner la tecnología en su lugar (que no es la mesilla de noche)

## *Epílogo*

## *Apéndices*

Apéndice A

Apéndice B

*Agradecimientos*

*Notas*

*Manifiesto de la Revolución del Sueño*

# Introducción

Me críe en Atenas, en un apartamento de un solo dormitorio en el que el sueño se respetaba por encima de todo. Yo tenía once años cuando mis padres se separaron. Mi madre, mi hermana y yo compartíamos el único dormitorio, y cuando una dormía las otras dos hacían lo posible por no despertarla. Cuando mi hermana pequeña dormía, yo estudiaba en la cocina para no encender la luz en el cuarto. Mi madre se tomaba muy en serio la importancia del sueño para la salud, el estado de ánimo y los estudios. Pese a estos principios tan favorables para el correcto descanso, en cuanto me fui de casa – primero para estudiar en Cambridge y luego para vivir y trabajar en Londres– caí en la trampa de creerme ese principio tan extendido de que es preciso privarse de horas de sueño para tener éxito en la vida. El FOMO (*Fear of Missing Out*, o miedo a perderse algo) se convirtió en una parte de mi vida incluso antes de que existiera el acrónimo (probablemente lo inventaron unos jóvenes que no dormían lo suficiente).

Durante años conservé la idea de que dormir era una tontería, hasta que en abril de 2007 –tal como explico en mi libro *La vida plena*–, perdí el conocimiento a causa del agotamiento. Acababa de terminar un recorrido por posibles universidades con mi hija Christina, que entonces estaba en el instituto. Una norma que acordamos a partir de ahí – o mejor dicho que mi hija me exigió cumplir– fue que durante el día no estaría pendiente de mi Black Berry. Sin embargo, yo no quería dejar de trabajar (¡qué sacrilegio!). De modo que cenábamos tarde y volvíamos al hotel exhaustas y, como si hubiéramos intercambiado los roles, Christina se dormía a una hora sensata, mientras que yo hacía trampa y me quedaba despierta hasta altas horas de la noche, igual que una adolescente. Cuando mi hija se quedaba dormida yo encendía los ordenadores y los dispositivos Black Berry, respondía a los mensajes «urgentes» y pretendía hacer todo el trabajo de un día en las horas que habría tenido que dedicar al sueño. Trabajaba hasta las 3 de la madrugada, cuando ya no podía mantener los ojos abiertos. Entonces dormía tres o cuatro horas y volvía a ponerme en marcha. Al fin y al cabo, el trabajo era mucho más importante que el sueño, o por lo menos así me lo parecía en 2007. Porque, claro, estaba

dirigiendo una *start-up* que llevaba mi nombre. No cabía duda de que era indispensable, de modo que trabajaba toda la noche para responder a centenares de mensajes y escribir un artículo largo en mi blog, y durante el día me convertía en la madre perfecta. Esta manera de vivir y de trabajar me funcionó, o eso parecía, hasta que... dejó de funcionar.

Lo único que recuerdo con claridad de aquel viaje es una mañana fría y lluviosa en la Universidad Brown, en Providence. Estaba tan cansada que me sentía aturdida como en época de exámenes. Faltaba poco para acabar nuestro recorrido. Christina me dijo: «No pienso pedir plaza en esta universidad. ¿Y si dejamos la visita y nos vamos a tomar un café?». Fue como si me hubieran abierto las puertas del calabozo. ¡Sí, sí! ¿Dónde está el Starbucks más cercano? ¿Cuánto se tarda en llegar? Espero que no encontremos cola, porque quiero mi cuarta dosis diaria de café; es el refuerzo que necesito para empezar mi turno de noche.

Bueno, el recorrido por las universidades había llegado a su fin. Pero no volví inmediatamente a casa. Primero tomé un avión a Portland para dar una charla a la que me había comprometido, porque entonces pensaba que podía con todo. Aquella misma noche volví a Los Ángeles. Llegué tarde a casa, y cuatro horas después estaba de nuevo en pie para una entrevista de la CNN. ¿Cómo había tenido la arrogancia de pensar que podría con todo? Cuando estás tan cansada llega un momento en que ya no recuerdas lo que es no sentir cansancio. Es como una borrachera. El cansancio no solo te lleva a tomar malas decisiones, además, te impide entender que no estás en condiciones de decidir nada. Yo estaba pasando por la vida en estado de sonambulismo.

Soy griega, así que debería haber sabido que la arrogancia recibe su castigo. Yo no fui una excepción. Cuando volví al trabajo tras la entrevista, mi cuerpo no resistió más. Me desplomé. Perdí el conocimiento y me desperté en un charco de sangre. De esta manera tan dura descubrí lo que mi madre, que no tenía un título universitario ni una formación científica, sabía instintivamente cuando vivíamos en nuestro minúsculo apartamento en Atenas: tanto si vives en un piso diminuto y abarrotado como si tienes mucho trabajo, debes respetar las horas de sueño porque son una necesidad fundamental del ser humano.

El sueño es lo que nos une y nos hace iguales, nos vincula con nuestros ancestros y con el futuro. Seas quien seas, vivas donde vivas, tienes necesidad de dormir. Y aunque esta necesidad es tan antigua como el ser humano, nuestra relación con el sueño ha sufrido notables cambios a lo largo de la historia. En la actualidad, esta relación está en crisis.

Basta con mirar alrededor. Por ejemplo, ¿qué ocurre cuando tecleas en Google las palabras «*Why am I*»? La función autocompletar de Google –que se basa en las búsquedas más comunes– te ayudará a acabar la frase. La primera sugerencia será: «*why am I so tired?* (¿por qué estoy tan cansado?)». Es el espíritu global de nuestro tiempo perfectamente resumido en una pregunta, el grito existencial de la era moderna. No solo en Nueva York, también en Toronto, París, Seúl, Madrid, Nueva Delhi, Berlín, Ciudad del Cabo y Londres. La falta de sueño es la nueva lengua franca.

Es posible que no durmamos lo suficiente, pero desde luego hablamos (escribimos) mucho sobre el sueño. Si buscas «*sleep*» (sueño), aparecen casi cinco mil aplicaciones en Apple App Store y más de 15 millones de fotos en Instagram con el *hashtag* #*sleep*, otros 14 millones con #*sleepy* (adormilado, soñoliento) y 24 millones si buscamos #*tired* (cansado). Una búsqueda rápida en Google con la palabra «*sleep*» arrojará más de 800 millones de resultados. El sueño no solamente está enterrado en nuestro inconsciente; está presente más que nunca en nuestro pensamiento y en las noticias.

Pero aunque hoy conocemos más acerca del sueño que en cualquier otra época en la historia, aunque sabemos que es clave para el bienestar mental, físico, emocional y espiritual, cada vez nos resulta más difícil dormir. Y se da otra paradoja: los mismos adelantos tecnológicos que nos han permitido asomarnos a lo que ocurre en el cerebro cuando dormimos son los responsables de que tengamos una pésima relación con el sueño.

La tecnología no es lo único que nos impide dormir toda la noche de un tirón. También está la ilusión colectiva de que para tener éxito es indispensable trabajar más de la cuenta y agotarse. El camino (equivocado) por el que llegamos a esta situación no es ningún misterio: como nos parece que no tenemos suficientes horas para hacer lo que queremos hacer, decidimos recortar algo. Y lo más fácil de recortar son las horas de sueño. De hecho, es una conclusión inevitable si mantenemos esta idea del éxito.

Por desgracia, esta es una idea del éxito muy incompleta. Para eso escribí *La vida plena*, para explicar que podemos tener una vida más satisfactoria si consideramos el éxito más ampliamente, más allá del dinero, el estatus y el poder, e incluimos conceptos como la sabiduría, el bienestar, el milagro de la generosidad y la capacidad de regocijarse.

El sueño es un factor esencial en nuestro bienestar, y va estrechamente ligado a los demás elementos. En cuanto empecé a dormir siete u ocho horas diarias, no solo me

resultó más fácil meditar y hacer ejercicio, sino que empecé a tomar decisiones más acertadas y a tener una mejor relación conmigo misma y con los demás.

Cuando hice la gira promocional de *La vida plena* por Estados Unidos descubrí que el tema que más preocupaba a la gente –y con diferencia– era el sueño: lo complicado que es encontrar el tiempo para dormir, porque el día no tiene horas suficientes; lo difícil que es desconectar; lo duro que resulta conciliar el sueño y dormir de un tirón, incluso cuando reservamos unas horas para el descanso. Ahora que me he convertido en una predicadora del sueño, siempre hay alguien que me lleva a un aparte y me confiesa en voz baja y en tono conspirador: «No duermo lo suficiente. Vivo en un estado de agotamiento». En San Francisco, después de mi conferencia, una mujer joven me dijo: «Ya no recuerdo lo que es no estar cansada». Cada día tenía el mismo tipo de conversaciones con el público asistente. Y lo que todo el mundo pregunta es: «¿Qué puedo hacer para dormir más?».

Si queremos llevar una vida sana y satisfactoria debemos empezar por dormir bien. El descanso es la puerta de entrada al bienestar. Nuestra relación con el sueño dura toda la vida, desde que nacemos hasta el día en que morimos. El sueño del bebé es un tema esencial para los padres. «¿Qué tal duerme el bebé?», les pregunta todo el mundo. O: «¿Podéis dormir por las noches?». A veces, con intención de ayudarte, te dicen: «Aquí tienes veinticinco libros que te explican cómo dormir al recién nacido. Puedes leerlos en tu tiempo libre». A los que tienen hijos no les sorprenderá que el libro de Adam Mansbach *Duérmete ya, ¡joder!*<sup>1</sup> se convirtiera en superventas en 2011. En el otro extremo, al final de nuestra existencia, la frase que resume lo que mucha gente considera la mejor manera de morir es «se durmió tranquilamente y no se despertó».

De modo que tenemos una relación íntima y personal con el sueño, incluso si luchamos contra él. Es como una relación de amor y odio con una expareja de la que no nos hemos librado. En ocasiones es una relación sana que nos apoya en todo lo que hacemos mientras estamos despiertos, y otras veces es destructiva y enfermiza. Parafraseando a Tolstói –que también consideraba el sueño un tema fascinante–, la mala relación con el sueño presenta en cada caso unos problemas distintos. Pero ya nos rindamos al sueño o nos resistamos a él, es un elemento con el que lidiamos cada día, cada noche, en todo momento.

Mi relación con el sueño ha sufrido altibajos. Tuve unos años de bonanza en que cada mañana, nada más despertarme, anotaba mis sueños. Tenía una libretita en la mesita de

noche en la que escribía todos los detalles que recordaba antes de que irrumpieran en mi mente las exigencias del día. Era como escribir a una amiga íntima, como una relación con una persona –una versión de mí misma que era a un tiempo esquivada, atemporal y más profunda– a la que veía todas las noches. Y aunque se trataba de un acto que solo realizaba por la mañana, tenía efectos sobre mí a lo largo de todo el día.

Pero un día las cosas cambiaron, como suele ocurrir. En mi caso fue el nacimiento de mi primera hija. No es que se terminara mi relación con el sueño, porque eso es imposible, pero se hizo más complicada. Se acabó lo de despertar de forma natural tras haber dormido toda la noche. Entré en una realidad donde el sueño estaba siempre fuera de mi alcance. La transición entre el día y la noche se difuminó, y ya solo podía dormir en pequeños momentos entre dos tareas. Era como si me alimentara únicamente de lo que podía coger al vuelo y engullir mientras salía por la puerta. Dormir se convirtió en un problema, un obstáculo que evitar, un lujo que no podía permitirme. La situación empeoró al nacer mi segunda hija. Tenía la impresión de que si dormía era a costa de arrebatarles algo a las niñas: el tiempo que podía pasar con ellas o el dedicado a preparar las cosas para el día siguiente. Por supuesto, lo que les arrebatava era mi capacidad de *estar* de verdad con ellas.

Y aun cuando pasado el tiempo las noches empezaron a ser más tranquilas, nunca regresé al Jardín del Edén que es el sueño antes de tener hijos. Como tantas madres y padres, me construí una vida en la que pensaba que no tenía mucha necesidad de dormir. Y cuando mis hijas ya no me necesitaban tanto llené mi tiempo con otras obligaciones: artículos, conferencias, libros que debía escribir y un nuevo bebé, *The Huffington Post*. Seguí siendo una mujer perpetuamente agotada, hasta que tuve una revelación.

---

Es fácil subir al tren, pero es más difícil bajarse de él.

MILAN KUNDERA, *El arte de la novela*<sup>2</sup>

---

Yo ignoraba entonces por qué había perdido el conocimiento (al caer me golpeé la cara contra la mesa y me rompí un pómulo). Fui de médico en médico para intentar averiguar la razón de mi desmayo, y durante aquellas largas horas en las salas de espera tuve tiempo de reflexionar sobre mi vida y de plantearme una pregunta importante, como la que se planteaban los filósofos griegos: «¿En qué consiste la vida buena?».

Resultó que no me pasaba nada, aunque en realidad todo estaba mal. Me diagnosticaron agotamiento agudo, lo que el filósofo belga Pascal Chabot denomina «enfermedad de la civilización».<sup>3</sup> Todo se reducía a las horas de sueño. Si quería cambiar lo que necesitaba cambiar en mi vida, tenía que empezar por dormir. De modo que me armé de paciencia para recomponer mi maltrecha relación con el sueño, y me alegra proclamar que volvemos a estar juntos. Aunque, como dicen en los programas de rehabilitación, es un proceso que se hace día a día (o noche a noche).

Este proceso me dio una lección: vivimos en un mundo en el que, si no tomamos medidas concretas para evitarlo, lo más fácil es que caigamos en el hábito de privarnos de horas de sueño. Nunca ha sido tan difícil dormir toda la noche de un tirón. Entre las exigencias del trabajo, la familia y nuestro creciente arsenal de pantallas parpadeantes y dispositivos sonoros, a menudo estamos superconectados con el resto del mundo, desde el momento en que nos despertamos hasta el instante en que conciliamos el sueño. Si no tenemos cuidado, podemos acabar por desconectarnos de nosotros mismos.

---

¿Qué hay más acariciador que la brisa del estío?

¿Qué nos da más placidez que el abejorro que se detiene un instante en una flor y sigue su feliz zumbido por la enramada?

¿Qué puede haber más sereno que la rosa silvestre que florece en el verdor de una isla, lejos de los hombres?

¿Qué hay más refrescante que un valle frondoso, más secreto que un nido de ruiseñor?

... ¿qué hay más evocador que un amor romántico?

Solamente tú, sueño, que dulcemente nos cierras los párpados.

JOHN KEATS, «Sueño y poesía»<sup>4</sup>

---

Si contemplas tu vida como un viaje espiritual, el sueño se convierte en una paradoja, porque cuanto más te identificas con tu rol en este mundo –con tu trabajo, tu apariencia y tu cuenta bancaria–, más dormido estás para las dimensiones profundas de la existencia. Las protagonistas de los cuentos de hadas, como *La bella durmiente* o *Blancanieves*, se sumen en un sueño profundo a causa de un maleficio, y despiertan por el acto de gracia que encarna un Príncipe Encantador. Todos necesitamos a alguien que nos salve, pero no

podemos esperar al príncipe. Tenemos que convertirnos en nuestro propio Príncipe Encantador para despertar, apartar la vista de los proyectos y las distracciones del mundo exterior para centrarnos en los milagros que se producen en nuestro interior. Este es el gran despertar que nos proporciona el sueño. Como escribió Carl Jung: «Los sueños te dan información sobre tu vida interior y te desvelan facetas ocultas de tu personalidad».<sup>5</sup>

La ciencia del sueño vive su edad dorada; ahora sabemos que el sueño y los sueños tienen un papel importante en la capacidad de tomar decisiones, la inteligencia emocional, las funciones cognitivas y en la creatividad. Y sabemos también que la falta de sueño puede provocar ansiedad, estrés, depresión y un sinnúmero de problemas de salud. Hace relativamente poco que entendemos las consecuencias médicas de la falta de sueño. En la década de 1970 solo había tres centros en Estados Unidos que estudiaran los problemas del sueño.<sup>6</sup> En la de 1990 eran más de 300, y hoy en día hay más de 2.500 centros del sueño acreditados.<sup>7</sup>

A pesar de todo, prevalece la idea engañosa de que podemos hacer nuestro trabajo igual de bien si dormimos cuatro, cinco o seis horas diarias que si dormimos siete u ocho. Es una equivocación que no solo afecta a la salud, sino también a la productividad y a la capacidad de tomar decisiones. En otras palabras, es posible que la falta de sueño nos impida tener mejores ideas y llegar a soluciones creativas para resolver los problemas, puede que nos ponga de mal humor o nos lleve a hacer las cosas de forma mecánica, sin pensar. En algunas situaciones –en un hospital, en la carretera, en un avión– la falta de sueño puede ser un asunto de vida o muerte.

Pese a que avanzamos en la ciencia del sueño, cada vez tenemos más necesidad de redescubrir su misterio. Cada noche es una ocasión para recordar que eres algo más que la suma de tus éxitos y fracasos, que detrás de tu lucha y tus afanes diarios hay un centro de silencio al que puedes acceder, un silencio que proviene de un lugar más profundo, anterior al ruido constante que te rodea. A través del sueño conectas con ese lugar silencioso, puedes entrar en él incluso tras un día de acción frenética. «Deberíamos saber soltar antes de aprender a obtener», dijo Ray Bradbury.<sup>8</sup> Y el mejor ejemplo de lo que es soltarse, dejarse ir, lo tenemos cada noche cuando nos rendimos al sueño.

En este libro quiero indagar en este misterioso y antiguo fenómeno desde todos los ángulos para averiguar cómo lograr que el sueño nos ayude a recuperar el control y el equilibrio en la vida. Espero que llegues al capítulo de las técnicas y las herramientas plenamente convencido de que es necesario actuar, de que hay que pasar de la teoría a la

acción. En los primeros dos capítulos presento pruebas abrumadoras de que nos encontramos en una crisis del sueño. Más del 40 por ciento de los estadounidenses duermen menos de las 7 horas mínimas diarias recomendadas.<sup>9</sup> Y las estadísticas del resto del mundo son similares o peores. Veremos de qué manera esto afecta a distintos sectores, desde el transporte y la medicina hasta la política y las fuerzas del orden. En el tercer capítulo doy un repaso a la historia del sueño. Estamos saliendo de una era que empezó con la Revolución Industrial, cuando el sueño era un mero un obstáculo para el trabajo.<sup>10</sup> En aras del progreso y la productividad sacrificamos la consideración del sueño como umbral de transición a lo sagrado. Y en el siglo xx el movimiento obrero intentó impedir la intrusión del trabajo en la vida privada.<sup>11</sup> Más tarde, el nacimiento de la ciencia del sueño nos descubrió que el descanso es esencial para la salud física y mental.<sup>12</sup> A finales del siglo xx surgieron los avances tecnológicos que permiten que la jornada laboral no se termine nunca, y en este momento nos encontramos. En el capítulo dedicado a la ciencia del sueño describo lo que ocurre cuando dormimos. En resumen: muchas cosas. Dormir no es un tiempo de inactividad; en realidad provoca una actividad febril en diversas partes del cerebro, y lo que hacen estas partes —o dejan de hacer si no dormimos lo suficiente— tiene graves consecuencias. Aprenderemos que la falta de sueño está relacionada con un mayor riesgo de padecer diabetes,<sup>13</sup> paro cardíaco,<sup>14</sup> derrame cerebral,<sup>15</sup> cáncer,<sup>16</sup> obesidad<sup>17</sup> y Alzheimer.<sup>18</sup> Examinó a continuación los desórdenes del sueño, desde la apnea hasta el insomnio y lo que se denomina «síndrome de la cabeza explosiva» (¡sí, es su nombre científico!).

En la segunda parte del libro, «El camino hacia delante», hablo de las innovaciones, las reformas, los inventos y la tecnología que impulsa la revolución del sueño. La gente demanda dormir más, y el mercado responde. Los hoteles transforman sus habitaciones en templos del sueño, los colegios cambian sus horarios para adecuarse a las necesidades de descanso de los adolescentes, y han aparecido un sinfín de artilugios tecnológicos para monitorizar el sueño, así como una amplia variedad de dispositivos inteligentes: desde colchones hasta auriculares. Sin embargo, queda mucho por hacer. Como sostengo en la segunda parte, para resolver la crisis del sueño no solo debemos cambiar nuestros días y nuestras noches, sino reevaluar las prioridades y decidir qué nos parece más importante. Al fin y al cabo, el sueño es crucial para estar en forma. Cuando duermes bien te sientes mejor, y viceversa. Tal vez eres lo que comes, pero no hay duda de que también eres como duermes.

Estoy convencida de que este libro te llevará a conceder al sueño la importancia que tiene. Y tal vez incluso te enamores de él. Debes recuperar esta parte de tu vida, no solo porque dormir te permite hacer las cosas mejor cuando estás despierto (aunque eso es importante), ni porque sea bueno para la salud (aunque también debemos tenerlo en cuenta), sino porque te conecta con una parte más profunda de ti mismo. Durante el sueño, las cosas que te definen en la vigilia –el trabajo, la familia, tus esperanzas y tus temores– se difuminan. Así se hace posible uno de los efectos más beneficiosos (uno de los milagros, más bien) del sueño. Porque así regresamos a nuestra vida diurna recuperados, con una mirada fresca sobre el mundo y nuevos ánimos. Sueño y vigilia son dos hilos que tiran de nosotros en direcciones opuestas: uno nos lleva al mundo de la acción y los resultados, y el otro nos aparta de él para que nos restauremos. Puede parecer que son dos fuerzas que luchan entre sí, pero en realidad se refuerzan la una a la otra.

Confío en que este libro te lleve a establecer una nueva relación con el sueño, con todo su misterio y su plenitud, y que te unas a la revolución del sueño. Una revolución que, noche a noche, transformará nuestra vida y nuestro mundo.

**Primera parte**  
La llamada de atención

# 1. La crisis del sueño que padecemos

En el año 2015, Sarvshreshth Gupta<sup>1</sup> había empezado a trabajar como analista en Goldman Sachs, en San Francisco. Las infinitas horas de trabajo –un centenar a la semana– lo agotaron tanto que en el mes de marzo decidió dejar el trabajo. Sin embargo, regresó, no está claro si presionado por su entorno o por propia decisión. Una semana más tarde telefoneó a su padre a las 2:40 de la madrugada y le dijo que llevaba dos días sin dormir. Tenía que preparar una presentación y una reunión para esa misma mañana, y estaba solo en la oficina. Su padre le insistió en que se fuera a casa, y Gupta contestó que se quedaría solamente un rato más. Unas horas más tarde lo encontraron muerto en la calle donde vivía. Había saltado por la ventana.<sup>2</sup>

La muerte por exceso de trabajo tiene su propia palabra en japonés (*karoshi*),<sup>3</sup> en chino (*guolaosi*)<sup>4</sup> y en coreano (*gwarosa*).<sup>5</sup> En inglés y en español no tenemos un término concreto, pero hay muchos casos a nuestro alrededor. Es un ejemplo extremo de las consecuencias de no dormir lo suficiente, pero la falta de sueño ha alcanzado proporciones de epidemia.

Es un fantasma que recorre el mundo industrializado. Por decirlo llanamente: no dormimos lo suficiente, y este es un problema mucho más grave –y de mayores consecuencias– de lo que imaginamos. Nunca nos habíamos visto tan presionados, tanto de día como de noche. A medida que se multiplican las tareas que debemos hacer durante el día, se dispara el valor de las horas que pasamos despiertos. La frase de Benjamin Franklin «el tiempo es oro» se ha convertido en un mantra de las empresas de todo el mundo. Y esto se ha hecho a expensas de nuestro tiempo de sueño, que desde la Revolución Industrial hemos empezado a considerar como un paréntesis aburrido, un pariente lejano al que visitamos lo menos posible y durante el tiempo estrictamente indispensable.

Los científicos confirman de forma rotunda lo que nuestros ancestros sabían por instinto: dormir no es perder el tiempo. Durante el sueño se lleva a cabo una intensa actividad neurológica, es un tiempo de renovación y consolidación de la memoria, de limpieza del cerebro y las vías neuroquímicas y mantenimiento del sistema cognitivo. Las horas que pasamos durmiendo son tan valiosas como las que pasamos despiertos. De hecho, dormir el tiempo que necesitamos mejora la calidad de cada minuto que estamos con los ojos abiertos.

Sin embargo, una gran parte de la sociedad sostiene todavía la creencia errónea de que dormir es perder el tiempo; seguimos pensando en el sueño como un repositorio de horas que se pueden dedicar a otras cosas. Esta creencia queda patente en la frase «Dormiré cuando haya muerto», incrustada en la conciencia popular. La encontramos en una canción de Bon Jovi,<sup>6</sup> en un álbum del roquero ya fallecido Warren Zevon,<sup>7</sup> y en una película policiaca interpretada por Clive Owen.<sup>8</sup> La falta de sueño se celebra en todas partes como algo glamuroso: «Si dormitas, pierdes». Es significativa la frase: «Permítete unas cuantas zetas»,\* porque se utiliza la última letra del alfabeto para representar lo que ocupa el último lugar en nuestra lista de prioridades. Esta definición errónea de lo que significa el éxito —que consideramos posible solo a base de agotamiento y de estrés— unida a las distracciones y tentaciones propias de un mundo perpetuamente conectado compone un riesgo nunca visto para nuestro descanso.

Pagué el alto precio que conlleva robarle horas al sueño cuando perdí el conocimiento y me desplomé en la oficina, víctima del agotamiento. Me appena ver que personas a las que quiero (y personas desconocidas) tienen que pasar por lo mismo que yo. Rajiv Joshi es el director ejecutivo de B Team, una organización sin ánimo de lucro de cuyo consejo formo parte. La fundaron Richard Branson y Jochen Zeitz con la intención de animar a las empresas a no utilizar el resultado económico como medida del éxito. Rajiv solo tenía 31 años cuando, en junio de 2015, el agotamiento y la falta de sueño hicieron que se desplomara durante una reunión de trabajo en Bellagio, Italia. No podía andar. Estuvo ocho días en el hospital de Bellagio y unos meses asistiendo a fisioterapia. Los médicos le explicaron que todos tenemos un «umbral del colapso», y que si no descansamos lo suficiente, corremos el riesgo de atravesarlo. Rajiv había atravesado ese umbral y se había caído por el precipicio. «La lucha por un mundo más justo y sostenible es una maratón, no un *sprint* —me dijo cuando se recuperó—, y no olvidemos que empieza en casa, con nuestra propia sostenibilidad.»<sup>9</sup>

De acuerdo con una encuesta reciente de Gallup, el 40 por ciento de los adultos estadounidenses tienen falta de sueño, ya que duermen mucho menos de las siete horas diarias recomendadas.<sup>10</sup> La doctora Judith Owens, directora del Center for Pediatric Sleep Disorders en el Children's Hospital de Boston, asegura que dormir lo suficiente es «tan importante como llevar una nutrición adecuada, realizar actividad física y ponerse el cinturón de seguridad en el coche».<sup>11</sup> Sin embargo, la mayoría de la gente no tiene en cuenta la importancia del sueño. «Dormir –dice el doctor Michael Roizen, responsable del departamento de bienestar en la Cleveland Clinic– es el hábito saludable más infravalorado.»<sup>12</sup> Un informe de National Sleep Foundation, organismo que agrupa a todo tipo de profesionales, entidades y empresas relacionadas con el sueño, resalta que un tercio de la población estadounidense no duerme lo suficiente en días laborables.<sup>13</sup>

Se trata de un problema global. Una encuesta de 2011 en el Reino Unido desvelaba que el 32 por ciento de los encuestados habían dormido menos de siete horas diarias en el último semestre.<sup>14</sup> Esta cifra se había elevado hasta el 60 por ciento en 2014. En el año 2013, más de un tercio de los ciudadanos alemanes y dos tercios de los japoneses encuestados afirmaron que durante la semana no lograban dormir lo suficiente.<sup>15</sup> De hecho, los japoneses tienen una palabra, *inemuri*,<sup>16</sup> que podría traducirse como «dormir mientras estás de pie»; es decir, un estado tal de agotamiento que puedes quedarte dormido en mitad de una reunión. Esto se ha venido considerando como algo positivo, un síntoma de entrega al trabajo, pero no es más que otra muestra del grave problema de falta de sueño al que nos enfrentamos.

La compañía de monitores portátiles Jawbone recoge información de las miles de personas que llevan su monitor de sueño UP.<sup>17</sup> En consecuencia, hoy sabemos cuáles son las ciudades donde se duerme menos. Los ciudadanos de Tokio, por ejemplo, duermen solamente 5 horas y 45 minutos, lo que es claramente insuficiente. Seúl duerme solamente 6 horas y 3 minutos; Dubái, 6 horas y 13 minutos; Singapur, 6 horas y 27 minutos; Hong Kong, 6 horas y 29 minutos, y Las Vegas, 6 horas y 32 minutos. Si duermes menos que Las Vegas, es que tienes un problema.

La culpa de esta falta de sueño la tiene en buena parte el trabajo, o más bien nuestro enfoque del trabajo, que está directamente vinculado con nuestra visión del éxito y de lo que es importante en la vida. Hemos pagado un elevado precio por colocar el trabajo en lo más alto de nuestra lista de prioridades. A medida que la tecnología nos ha permitido

llevarnos el trabajo a todas partes –en el bolsillo, en la cartera, en el teléfono móvil–, el problema se ha agravado.

Ahora nuestro dormitorio –y hasta la cama donde dormimos– está repleto de pantallas que se iluminan y dispositivos que emiten zumbidos y pitidos. Con solo apretar un botón podemos estar permanentemente conectados con el mundo entero –con los amigos, con desconocidos, con todos los programas y películas imaginables– y no es de extrañar que esto nos resulte adictivo. Los humanos somos criaturas sociables, estamos hechos para conectar unos con otros. Aun cuando no estamos conectados, nos encontramos en un estado de anticipación que no resulta precisamente idóneo para conciliar el sueño. No solemos prepararnos para el momento de dormir y descansar y, en cambio, tenemos esparcidos por toda la casa pequeños altares donde recargar nuestros dispositivos.

Estar todo el día conectado se considera hoy requisito indispensable para el éxito, como apunta Alan Derickson en *Dangerously Sleepy*: «En el mundo de la competición global, la capacidad de privarse de horas de sueño es una de las prácticas que se consideran esenciales para la supervivencia, mucho más que en tiempos de Thomas Edison. Valoramos la actividad las veinticuatro horas todos los días del año, y para tener éxito debemos privarnos del necesario descanso o privar a los que están bajo nuestro mando. Los ciudadanos de Estados Unidos desconfían hoy más que nunca de cualquier signo de inactividad».<sup>18</sup>

Y desde luego no están inactivos. Entre los años 1990 y 2000, los trabajadores de Estados Unidos añadieron al año el equivalente de otra semana laboral.<sup>19</sup> Según una encuesta de Skift, un sitio web de viajes, más del 40 por ciento de los ciudadanos norteamericanos no se tomaron ni un día de vacaciones en 2014.<sup>20</sup> Y gran parte de este tiempo extra de trabajo se ha robado al sueño. El doctor Charles Czeisler, director de la División de Sueño y Trastornos del Ritmo Circadiano en el Brigham and Women's Hospital de Boston, calcula que en los últimos cincuenta años el tiempo que dormimos en días laborables ha pasado de ocho horas y media a un poco menos de siete horas cada noche.<sup>21</sup> Actualmente, un treinta por ciento de los norteamericanos que trabajan afirman dormir seis horas o menos, y casi el 70 por ciento se lamentan de que no duermen lo suficiente.<sup>22</sup> Uno de los principales factores del agotamiento en el trabajo es precisamente dormir seis horas diarias o menos.<sup>23</sup>

Para demasiada gente en todo el planeta, el círculo vicioso de la falta de dinero alimenta, además, el círculo vicioso de la falta de sueño. Si tienes que trabajar en tres

empleos distintos para salir adelante, «dormir lo suficiente» no se encontrará entre tus prioridades. Como ocurre con el acceso a la sanidad, el acceso al sueño no está repartido de forma igualitaria ni justa. Un estudio de la Universidad de Chicago detectó en 2013 que «a una posición socioeconómica más baja correspondía una peor percepción de la calidad del sueño, así como mayor prevalencia de las quejas por somnolencia y problemas para dormir».<sup>24</sup> Pero la paradoja es que cuanto más duras son nuestras circunstancias, más necesidad tendremos de recurrir a nuestra capacidad de resistencia para hacerles frente. Esta es la razón por la que en los aviones nos aconsejan que, antes que nada, «nos coloquemos la mascarilla».

El lugar donde vivimos también afecta a la calidad de nuestro sueño. «No he visto ningún estudio que no establezca una relación directa entre la calidad del barrio y la del sueño», afirma Lauren Hale, catedrática de medicina preventiva en la Universidad de Stony Brook.<sup>25</sup> No cabe duda de que los habitantes de barrios con problemas de bandas y violencia callejera tendrán dificultad para descansar por la noche; es otro ejemplo de la conexión que existe entre la falta de sueño y los problemas sociales más profundos.

## **El coste de la falta de sueño**

La industrialización nos ha proporcionado muchas ventajas, pero también ha agravado nuestra pésima relación con el sueño. Sacrificamos horas de sueño en aras de la productividad. Es irónico que esta falta de sueño se convierta, pese a las horas extra que trabajemos, en once días de pérdida de productividad por año y trabajador; 2.280 dólares,<sup>26</sup> dicho en términos monetarios. Si calculamos las horas de absentismo laboral y de presentismo (cuando los empleados están físicamente presentes, pero no mentalmente centrados),<sup>27</sup> implica una pérdida anual de más de 63.000 millones de dólares para la economía de Estados Unidos. «Los ciudadanos norteamericanos no faltan al trabajo a causa del insomnio –afirma el profesor de la Harvard Medical School Ronald C. Kessler–. Acuden a su trabajo, pero hacen menos porque están cansados. En una economía basada en la información, este es el peor problema, porque es el que más afecta a la productividad.»<sup>28</sup>

Los desórdenes del sueño suponen para Australia más de 5.000 millones de dólares anuales en costes sanitarios y costes indirectos. Si añadimos a esto el concepto de «disminución de la calidad de vida», el coste añadido se dispara hasta los 31.400

millones anuales. Un informe que lleva el expresivo título de «Despierta, Australia» relaciona la falta de sueño con la pérdida de productividad y los accidentes de carretera en el trayecto al trabajo.<sup>29</sup> Un estudio en el Reino Unido concluía que uno de cada cinco empleados había llegado con retraso o había faltado al trabajo porque no había dormido lo suficiente.<sup>30</sup> Los autores del estudio calculaban que esto suponía una pérdida de más de 47 millones de horas de trabajo al año, lo que significaba un coste en productividad de 453 millones de libras.<sup>31</sup> En el Reino Unido, casi un tercio de los trabajadores dicen sentirse cansados por la mañana. Cada vez hay más conciencia de este problema, pero pocas empresas se toman en serio el sueño de sus empleados, sobre todo si tenemos en cuenta lo mucho que los afecta. En Canadá, el 26 por ciento de los trabajadores confiesan que alguna vez ha faltado al trabajo fingiendo enfermedad porque no había dormido.<sup>32</sup> Y casi dos tercios de los canadienses adultos confiesan que «están cansados» casi todo el tiempo.<sup>33</sup>

Resulta que las mujeres necesitan dormir más que los hombres, de modo que la falta de sueño tiene más efectos negativos, tanto físicos como mentales, en la población femenina.<sup>34</sup> Los investigadores del Duke Medical Center concluyeron que las mujeres tienen un riesgo más alto de sufrir enfermedades coronarias, diabetes del tipo 2 y depresiones. «La conclusión es que la falta de sueño en las mujeres contribuye en gran medida al malestar psicológico y provoca a menudo sentimientos de hostilidad, ira y depresión –afirma Edward Suárez, director del estudio–. Esta misma falta de sueño, en cambio, no tiene los mismos efectos en la población masculina.»<sup>35</sup>

Las mujeres han entrado en el mundo laboral –un mundo creado en gran medida por los hombres, quienes aprovechan la disposición y la entrega de las mujeres para hacerlas trabajar hasta el agotamiento– y cargan con el peso de las tareas domésticas cuando llegan a casa. El resultado es que ellas todavía le roban más horas al sueño. «Tienen tantas cosas que hacer, que el sueño queda relegado al último lugar –dice Michael Breus, el autor de *Beauty Sleep*–. Son conscientes de que deberían prestar más atención al sueño, pero a la hora de la verdad siempre tienen algo más urgente que hacer. Y entonces es cuando la cosa empieza a ir mal.»<sup>36</sup>

De acuerdo con el doctor William Dement, fundador de la Stanford Sleep Disorders Clinic (la primera clínica dedicada al sueño), desde 1969 las madres trabajadoras con niños pequeños han añadido a sus tareas un total de 241 horas al año en desplazamientos.<sup>37</sup>

Sarah Bunton, madre y especialista en estimulación de habilidades cognitivas, habló de su experiencia en *The Huffington Post*: «¿Has tenido uno de esos días en que necesitas pulsar el botón de pausa? O mejor dicho: ¿hay algún día en que no quieras pulsar el botón de pausa?... Para muchas mamás, trabajadoras o no, el día no acaba nunca. Y tampoco hay un comienzo, solo una continuación del caos que precedía al momentáneo silencio... Mamá quiere hacer la siesta».<sup>38</sup>

«Admitámoslo, hoy las mujeres están cansadas. Agotadas. Exhaustas. No pueden más, –escribe Karen Brody, fundadora del programa de meditación Bold Tranquility [Tranquilidad sin más]–. Ayudo a mujeres que trabajan, y todas me dicen lo mismo: “Me pasé años estudiando y preparándome, y ahora no tengo energías para trabajar”.»<sup>39</sup>

El doctor Frank Lipman, fundador del Eleven Eleven Wellness Center en Nueva York, ha visitado a tantos pacientes exhaustos y con falta de sueño que inventó un término para ellos. «Empecé a llamarlos “vacíos”, porque era la sensación que me producían», escribe. Y compara esta experiencia con la que vivió cuando ejercía en una zona rural de Sudáfrica. «Allí vi a muchas personas enfermas a causa de la pobreza y la malnutrición, pero a ninguna “vacía” como las que veo hoy en Nueva York.»<sup>40</sup>

---

El mundo es demasiado para nosotros; pronto y tarde,  
obtener y gastar, derrochamos nuestras fuerzas...  
Para esto y para todo, estamos desentonzados.

WILLIAM WORDSWORTH,  
«El mundo es demasiado para nosotros»<sup>41</sup>

---

El sueño es universal, y también lo es la creencia de que nos falta tiempo para dormir lo que necesitamos. Pero en realidad disponemos de más tiempo del que pensamos. Basta con que analicemos nuestra forma de emplearlo.

Sherry Turkle, profesora de Estudios Sociales de Ciencia y Tecnología en el MIT, dedicaba su tiempo libre a ver la televisión. Después de trabajar en su libro veía series como *Mad Men*, *Homeland* y *The Americans*. «Pensé que me merecía este regalo – cuenta–. Cuando acabé el capítulo “Friendship” de mi libro *Reclaiming Conversation*, me dije que me había ganado ver la serie *Orange Is the New Black*. Mientras escribía el

capítulo de “Romance” veía la serie *House of Cards*. Nunca habría dicho: “Lo primero para mí son las series”, pero lo chocante es que tampoco dije nunca: “Lo primero para mí es dormir.”»<sup>42</sup>

Esto mismo les ocurre a millones de personas en todo el mundo, pese a los problemas que provoca la falta de sueño. Cuando dormimos cinco horas o menos, la mortalidad por cualquier causa aumenta en un 15 por ciento.<sup>43</sup> Basándose en las últimas investigaciones de la American Academy of Sleep Medicine, CNN.com publicó en 2015 un artículo con el provocativo título de «Sleep or Die» («Duerme o muere») en el que hablaba de la relación entre la falta de sueño y el aumento del riesgo de ataque cardíaco, derrame, diabetes y obesidad.<sup>44</sup> Es decir, que dormir lo suficiente es realmente un asunto de vida o muerte.

Y aunque no nos mate, la falta de sueño deteriora peligrosamente nuestra salud. La doctora Carol Ash, que dirige el programa de medicina del sueño en Meridian Health, señala que incluso perder una hora de sueño a la semana –algo que casi todos hacemos sin dudar un instante– puede elevar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.<sup>45</sup> Incluso el cambio de hora que se hace cada año puede alterar nuestros patrones de sueño.

¿Necesitamos más señales de alarma? De acuerdo con un estudio realizado en Rusia, cerca del 63 por ciento de los hombres que han sufrido un ataque cardíaco tienen problemas para dormir. El riesgo de sufrir un ataque cardíaco es de 2 a 2,6 veces más alto en los hombres con trastornos del sueño, y el de sufrir un derrame aumenta entre 1,5 y 4 veces.<sup>46</sup> En Noruega, un estudio llegó a la conclusión de que las personas con dificultades para conciliar el sueño tenían un 34 por ciento más de accidentes en la carretera. Y las que padecen insomnio tienen hasta tres veces más probabilidades de sufrir una herida mortal.<sup>47</sup> Además, se relaciona la falta de melatonina, la hormona que controla el sueño y los ciclos circadianos, con una mayor incidencia de cáncer de mama, próstata y ovarios.<sup>48</sup>

La falta de sueño debilita nuestro sistema inmunitario, lo que nos hace vulnerables a una amplia gama de enfermedades, incluso al resfriado común.<sup>49</sup> De hecho, sería más rentable para las empresas que sus empleados llegaran más tarde cuando estuvieran cansados en lugar de aguantar y caer enfermos unos días después. O todavía peor, en lugar de que lleguen enfermos al trabajo y se pasen unos días arrastrándose y contagiando a los demás.

La falta de sueño también influye en nuestra capacidad de controlar el peso. Según un estudio llevado a cabo por la Clínica Mayo, las personas a las que se había limitado el tiempo de sueño durante una semana ganaron más peso que las que habían podido descansar más, pese a un consumo extra de 559 calorías diarias.<sup>50</sup> Las personas que duermen seis horas diarias cuentan con un 23 por ciento de posibilidades de tener sobrepeso.<sup>51</sup> Si dormimos menos de seis horas diarias, la probabilidad de tener sobrepeso aumenta hasta un 73 por ciento. Esto se debe en parte a que las personas que duermen más producen menor cantidad de ghrelina, la «hormona del apetito». El grupo del estudio al que se había limitado las horas de sueño presentaba, además, niveles bajos en leptina, la «hormona de la saciedad». En otras palabras, dormir menos es una excelente manera de ganar peso. Otros estudios similares sugieren una correlación entre la falta de sueño y la menor producción de orexina, un neurotransmisor que estimula la actividad física y el gasto de energía.<sup>52</sup>

¿Cuál es la conclusión de esto? Si no descansamos bien, no podemos mantenernos sanos. Y se nota. En Suecia se llevó a cabo un experimento en el que los participantes debían comentar fotos de personas desconocidas; algunas con aspecto cansado y otras no. Las personas con aspecto agotado fueron calificadas de «menos saludables, cansadas y poco atractivas».<sup>53</sup> En el Reino Unido se quiso demostrar el efecto de privación del sueño sobre un grupo de unas treinta mujeres. Se analizó y fotografió el estado de su piel después de ocho horas de sueño y de nuevo después de una noche en que solo pudieron dormir seis horas. El resultado fue un aumento del 45 por ciento de arrugas y líneas de expresión, un 13 por ciento más de granitos y un 8 por ciento más de rojeces.<sup>54</sup> En otras palabras, llevamos la falta de sueño escrita en la piel.

## **El sueño, clave para la salud mental**

A medida que profundizamos en el tema del sueño nos damos cuenta de lo importante que es para el buen estado del cerebro. Mientras dormimos, el cerebro puede limpiarse de toxinas, entre las que se encuentran las proteínas relacionadas con la enfermedad de Alzheimer.<sup>55</sup> Podemos pagar un precio muy alto si no le damos al cerebro la oportunidad de llevar a cabo esta importante función.

El sueño afecta a nuestra salud tanto mental como física. Hoy sabemos que la falta de sueño está relacionada con casi todos los desórdenes mentales que conocemos, en

especial con la depresión y la ansiedad. «Si escarbamos un poco, descubriremos que en el 80 o 90 por ciento de los casos de depresión, y también de ansiedad, hay un trastorno del sueño», afirma el psicólogo de la Universidad de Delaware, Brad Wolgast.<sup>56</sup> Los autores del «Gran Estudio del Sueño» llevado a cabo en Gran Bretaña descubrieron que las personas faltas de sueño tenían siete veces más probabilidades de experimentar sentimientos de desamparo y cinco veces más probabilidades de sentirse solas.<sup>57</sup>

Nancy Fox, que dirige el sitio web *Skinny Kitchen*, dedicado a la alimentación saludable, escribió lo siguiente acerca de los efectos del descanso nocturno en su estado emocional: «Cuando había dormido poco era como si mi “copa de estrés” estuviera llena hasta arriba y la más pequeña gota bastara para desbordarla. Recuerdo que estaba sentada en el coche, en el aparcamiento del restaurante, cuando una llamada de teléfono me recordó que no había pasado a recoger a los niños, pese a que me tocaba a mí, según el turno rotatorio en el grupo de madres... ¡Me quedé destrozada! La falta de sueño me dejaba emocionalmente vulnerable... y los problemas más nimios me parecían enormes».<sup>58</sup>

Dormir poco también afecta a las facultades mentales. «Nuestras capacidades cognitivas se ven muy mermadas –asegura Till Roenneberg, catedrático de la Universidad Ludwig-Maximilian de Múnich, Alemania–. Se reduce la capacidad memorística, el trabajo mental se ve afectado. Cambia nuestra manera de tomar decisiones.»<sup>59</sup>

---

Hecho: cuando Andre Iguodala, jugador del equipo de baloncesto Golden State Warriors, solucionó sus problemas de sueño, mejoró notablemente su desempeño en la cancha. Su tiempo de juego aumentó un 12 por ciento, y sus triples tiros se duplicaron. Sus puntos por minuto aumentaron en un 29 por ciento, y el número de tiros libres en un 8,9 por ciento. Sus pérdidas de balón en un partido disminuyeron en un 37 por ciento. Además, sus faltas se rebajaron en un 45 por ciento.<sup>60</sup>

---

Dos semanas durmiendo una media de seis horas diarias causan un empeoramiento del desempeño igual al que experimentaríamos tras veinticuatro horas sin dormir.<sup>61</sup> Dormir solamente cuatro horas diarias nos produce el mismo efecto que si estuviéramos cuarenta y ocho horas sin dormir. De acuerdo con un estudio del programa *Today*, entre los

efectos secundarios de la falta de sueño se encuentra la dificultad para concentrarse (29 por ciento), la pérdida de interés en aficiones y actividades de ocio (19 por ciento), dormirse de forma inesperada durante el día (16 por ciento), perder los estribos o comportarse de forma inapropiada con los hijos o con la pareja (16 por ciento) y perder los papeles en el trabajo (13 por ciento).<sup>62</sup>

Si un amigo nuestro exhibiera normalmente una conducta como la arriba descrita, pensaríamos que tiene un serio problema de drogas o de alcohol y que necesita ayuda. Sin embargo, no abordamos de la misma manera los problemas de falta de sueño.

No obstante, los efectos secundarios pueden ser graves. Nalini Mani es una asesora que vive en Washington D. C. Cuando tenía treinta y tantos años dormía de dos horas y media a tres horas cada noche. Hasta que un día su cuerpo dijo basta: «Una noche, sobre las 10, llegué a casa directamente del aeropuerto de La Guardia. Entré, me quité los zapatos y me senté un momento en el sofá. No recuerdo lo que ocurrió a continuación. Lo único que sé es que a las 9:30 de la mañana siguiente seguía sentada en el sofá, en la misma posición, totalmente vestida. Mi cuerpo había dicho basta. No podía moverme».<sup>63</sup>

## **Borrachos de sueño y al volante**

Según un estudio llevado a cabo en Australia, la alteración cognitiva que produce estar de diecisiete a diecinueve horas sin dormir (¡algo habitual para muchos de nosotros!) es similar al de un porcentaje de alcohol en sangre del 0,05 por ciento (justo por debajo del límite legal en muchos estados de Estados Unidos).<sup>64</sup> Si seguimos despiertos unas horas más, alcanzamos el equivalente al 0,1 por ciento..., el nivel en el que se nos considera legalmente ebrios. Pero así como existe una prueba específica para determinar si un conductor está ebrio, no hay ninguna prueba para la borrachera del sueño. Sin embargo, si de verdad quieren establecer si una persona que conduce de forma errática está en buenas condiciones, los agentes deberían preguntarle: «¿Ha dormido usted lo suficiente?». Debemos empezar a tener en cuenta los efectos de la falta de sueño en la carretera. Casi un 60 por ciento de los maquinistas de tren, un 50 por ciento de los pilotos, un 44 por ciento de los camioneros y un 29 por ciento de los taxistas y conductores de autobús admiten que en días de trabajo casi nunca consiguen dormir lo suficiente.<sup>65</sup>

Esto tiene sus consecuencias. «Cuando no duermes lo suficiente, todas tus facetas como ser humano, todas tus capacidades se encuentran mermadas –dice Mark Rosekind, administrador de la National Highway Traffic Safety Administration, el organismo que controla la seguridad en las carreteras en Estados Unidos–. Esto significa que tu tiempo de reacción, tu capacidad de tomar decisiones, tu conciencia de la situación, tu memoria y tu capacidad de comunicación se ven reducidos entre un 20 y un 50 por ciento.»<sup>66</sup>

Entonces, ¿por qué toleramos, y hasta veneramos y aplaudimos, la falta de sueño? En gran parte de nuestra cultura, especialmente en el lugar de trabajo, el hecho de no haber descansado lo suficiente se considera una medalla. Si tenemos en cuenta que la falta de sueño produce un efecto similar al de la borrachera, cada vez que nos ponemos al volante en este estado llevamos a cabo una acción peligrosa tanto para nosotros como para los demás.

En 1982 hubo 21.113 víctimas mortales atribuidas a la conducción en estado de ebriedad en las carreteras de Estados Unidos.<sup>67</sup> En 2013, esta cifra había descendido a poco más de 10.000.<sup>68</sup> Se había dado un cambio de mentalidad. Tanto los ciudadanos como las fuerzas del orden se tomaron el problema en serio. La crisis de conducir con sueño merece la misma atención. De acuerdo con unos investigadores de la Universidad de Pensilvania: «Los accidentes de coche por somnolencia producen un número de fallecidos y de heridos graves similar al de los accidentes por ebriedad».<sup>69</sup>

Un estudio de los centros para prevención y control de enfermedades en Estados Unidos constató que, en el último mes, el 4,5 por ciento de los conductores entre dieciocho y veinticuatro años se habían quedado dormidos al volante. Entre los conductores de veinticinco a treinta y cuatro años, esta cifra era del 7,2 por ciento.<sup>70</sup> Y el 60 por ciento de los adultos admitieron en una encuesta de National Sleep Foundation que en el último año habían conducido en estado de somnolencia.<sup>71</sup> Esto se traduce en 168 millones de personas, y hablamos solamente de los que lo han admitido. Más de un tercio de esta cantidad –56 millones– habían cabeceado al volante.

A causa de la falta de sueño, Carin Kilby Clark, fundadora de Mommyhood Mentor, estuvo a punto de saltarse el *stop* de un peligroso cruce de carreteras. «Estaba tan adormilada y confusa que no apreté bien el pedal del freno. El bocinazo de un conductor me sacó de mi aturdimiento..., estaba conduciendo medio dormida. La verdad es que entonces vivía medio dormida.»<sup>72</sup>

Y si esto no nos convence lo suficiente, tengamos en cuenta que los conductores adormilados se ven implicados en un total de 328.000 accidentes anuales, de los que 6.400 acaban con víctimas mortales.<sup>73</sup>

Los expertos emplean un término para este fenómeno de las cabezadas mientras conducimos: «microsueños».<sup>74</sup> Hablamos de microsueño cuando nos quedamos dormidos en cualquier parte un instante, que puede durar de unos segundos a un minuto. Imaginemos que salimos del trabajo y volvemos a casa por la autopista a casi 100 kilómetros por hora; es decir, a 27 metros por segundo. Si cerramos los ojos durante cuatro segundos, el coche habrá recorrido el equivalente a un campo de fútbol; las consecuencias pueden ser fatales.

Los hombres son un 11 por ciento más proclives a conducir aunque sepan que están soñolientos.<sup>75</sup> Peor aún, tienen el doble de probabilidades de dormirse al volante. No debe extrañarnos si tenemos en cuenta la idea machista según la cual son capaces de superar el sueño.

Esto resulta especialmente evidente en el sector del transporte pesado por carretera. «Los conductores de camiones de larga distancia siempre han sido un tipo especial de obreros, —escribe Alan Derickson—. Construyen su identidad sobre una versión ruda de la masculinidad... En este ambiente de las autopistas, las áreas de servicio y los aparcamientos para camiones, los conductores de grandes vehículos llevan casi un siglo encarnando al hombre duro, capaz de aguantar».<sup>76</sup>

Se calcula que hay aproximadamente dos millones de camioneros en las autopistas norteamericanas,<sup>77</sup> y los accidentes donde intervienen camiones y autobuses provocan al año 4.000 muertos y más de 100.000 heridos.<sup>78</sup> En 2013, más del 60 por ciento de los conductores adormilados que provocaron accidentes mortales eran camioneros.<sup>79</sup> Y según una encuesta oficial, casi la mitad de los camioneros reconocieron haberse dormido alguna vez al volante a lo largo del último año.<sup>80</sup> Solo en 2014, murieron 725 camioneros mientras estaban al volante.<sup>81</sup>

Ese mismo año 2014, un trágico accidente puso sobre la mesa el peligro que representan los conductores con sueño. En la autopista de Nueva Jersey, un camión de Walmart se empotró contra una limusina donde iban, entre otros, los cómicos James McNair y Tracy Morgan. McNair falleció en el accidente, mientras que Tracy Morgan resultó herido grave. Un informe del National Transportation Safety Board confirmó que el conductor del camión llevaba veintiocho horas sin dormir. Había conducido sin parar

toda la noche durante casi 1.300 kilómetros, desde su casa en Georgia hasta un Walmart en Delaware, donde empezaba a trabajar a las 11 de la mañana. Cuando ocurrió el accidente, casi catorce horas más tarde, a las 12:54 de la noche, estaba haciendo su último reparto.<sup>82</sup> El accidente saltó a los medios porque provocó la muerte de un famoso, pero cada año hay miles de accidentes parecidos.

El dramaturgo Ron Wood se convirtió en un ferviente luchador por aplicar medidas más estrictas a las empresas de transporte pesado en carretera cuando su madre, su hermana y tres sobrinos fallecieron en un accidente provocado por un camión. El conductor había estado 35 horas consecutivas al volante. «Mi comentario al accidente de Tracy Morgan con un camión es que ya han transcurrido diez años desde que mataron a mi familia y no hemos avanzado nada –dijo–. Es indignante.»<sup>83</sup> Varios estados están estudiando la conveniencia de hacer que la conducción sin el necesario descanso sea un delito. Pero hasta el momento, solamente dos estados –Arkansas y Nueva Jersey– lo consideran así.<sup>84</sup>

Pocos días antes del accidente de Tracy Morgan, la senadora Susan Collins (republicana por Maine) añadió una enmienda a una ley que relajaría todavía más las normas que regulan el descanso de los camioneros.<sup>85</sup> «Con esta enmienda tiramos por tierra normativas que hemos tardado años en desarrollar»,<sup>86</sup> declaró Daphne Izer, cuyo hijo falleció en un accidente de carretera con un camionero –también de Walmart– que se quedó dormido al volante en 1993. Para evitar que otros padres pasaran por el mismo sufrimiento que ella, Izer fundó la asociación Parents Against Tired Truckers, que lucha por mejorar la seguridad en la carretera. La normativa actual permite que los conductores estén al volante once horas dentro de una jornada laboral de catorce.<sup>87</sup> Y como a la mayoría de los camioneros se les paga por kilómetro recorrido y las empresas no tienen obligación de pagarles horas extra, este sistema incentiva la conducción sin descanso. Puede decirse que les funciona.

Las compañías aéreas tienen normas mucho más estrictas sobre el descanso de los pilotos entre un vuelo y otro y establecen el máximo de horas que pueden pilotar en un periodo de tiempo.<sup>88</sup> En la industria de la aviación hay, además, varios sistemas simultáneos de seguridad que pretenden eliminar en lo posible los fallos: los copilotos que van en cabina en los vuelos comerciales, el piloto automático y los controladores aéreos. Sin embargo, en ocasiones hay fallos. Un estudio del Consejo de Seguridad en el

Transporte estima que la fatiga fue la causante de un 23 por ciento de los accidentes aéreos ocurridos entre los años 2000 y 2012.<sup>89</sup>

En 2010, un informe sobre el avión de Air India que se estrelló y causó 158 víctimas mortales apuntaba que se oían «ronquidos y respiración profunda» en la cabina del piloto.<sup>90</sup> Están además los fallos que se salvan en el último momento, y que nunca llegaremos a conocer. Como dijo en un documental de la PBS, *Sleep Alert*, el capitán de un Boeing 747: «En más de una ocasión me he quedado dormido en la cabina, y cuando me he despertado veinte minutos más tarde he descubierto que los demás miembros de la tripulación dormían profundamente».<sup>91</sup>

La falta de sueño puede provocar incidentes curiosos, aunque las consecuencias no siempre sean trágicas. En abril de 2014, los asistentes de vuelo de un avión de Alaska Airlines se sobresaltaron al oír unos golpes provenientes de la bodega. El incidente llevó a efectuar un aterrizaje de emergencia. El culpable no era más que un despachador de equipaje agotado que se había quedado dormido dentro de la bodega y se había despertado a 9.000 metros de altura.<sup>92</sup> Bromasaparte, este problema se extiende también a quienes examinan el contenido del equipaje de mano en las máquinas de rayos X de los aeropuertos. Según un estudio llevado a cabo por la Universidad de Pensilvania y el Departamento de Seguridad Nacional, la atención de estos operarios merma rápidamente si tienen sueño.<sup>93</sup> Lo mismo ocurre con los agentes nacionales de seguridad aérea, un 75 por ciento de los cuales, según un estudio de Harvard, tienen falta de sueño.<sup>94</sup>

Según un estudio llevado a cabo por la NASA y la Federal Aviation Administration, los controladores aéreos de Estados Unidos duermen una media de solo 5,8 horas al día, un promedio que se rebaja a 3,25 horas cuando trabajan en el turno de noche. El 56 por ciento de los controladores que cometieron errores lo atribuyeron al cansancio.<sup>95</sup>

En el año 2014, cinco años después de que un avión se estrellara en Búfalo, Nueva York, y causara cincuenta víctimas mortales, y de que el accidente se atribuyera a la fatiga del piloto, se promulgaron nuevas normas por las que los pilotos debían tener diez horas de descanso entre uno y otro turno, y ocho de estas horas debían ser de sueño ininterrumpido. Los pilotos aéreos solo pueden volar un máximo de ocho o nueve horas, y disfrutan de treinta horas consecutivas de descanso semanal.<sup>96</sup>

También han saltado a los titulares accidentes de tren provocados por la falta de sueño. Una mañana de diciembre de 2013, William Rockefeller, un maquinista de Metro-North con más de una década de experiencia, se quedó un instante dormido. El

tren tomó la curva del Bronx a más de 130 km por hora, cuando la velocidad aconsejada era de 48 km por hora. Rockefeller se despertó a tiempo para pisar el freno, pero el tren descarriló y causó cuatro muertos y decenas de heridos.<sup>97</sup>

La fatiga pudo ser también la causa de otro accidente ferroviario ocurrido el mismo año –esta vez en un tren Amtrak en Filadelfia– que mató a ocho personas. La Hermandad de Maquinistas y Ferroviarios consideró que el maquinista Brandon Bostian sufría de agotamiento debido a los nuevos turnos exigidos por la compañía. «Estamos plenamente convencidos de que la fatiga de este joven, debida a la aplicación de los nuevos horarios, que reducen los tiempos de descanso y los tiempos de parada, fue un factor decisivo en el accidente», declaró el miembro del sindicato Karl «Fritz» Edler.<sup>98</sup>

## **Médicos que no duermen**

Los médicos y las enfermeras –que deben tomar decisiones de vida o muerte mientras soportan turnos de trabajo interminables y guardias nocturnas– también tienen fama de dormir poco. «La salud está estrechamente relacionada con el estilo de vida: nuestra alimentación, nuestra actividad, las horas que dormimos –dice el director general de Salud Pública de Estados Unidos, el doctor Vivek Murthy–. Cuando hacía las prácticas de Medicina [...] la idea general era que las personas fuertes no necesitaban dormir. [...] No ayuda tener una cultura que apoya este tipo de prácticas tan poco saludables.»<sup>99</sup>

La comunidad médica tiene una cultura a caballo entre «el héroe y el mártir», como dice el doctor Brian Goldman, médico de urgencias en el Hospital Mount Sinai de Toronto. «Jack Bauer [el protagonista de la serie televisiva *24 horas*] es como denominan los médicos británicos al médico que sigue en pie y cuidando de los pacientes a pesar de llevar más de 24 horas seguidas trabajando –escribió Goldman–. El hecho de que los médicos nos inventemos un término para la figura del colega que no ha podido dormir en lugar de abordar el problema es un síntoma claro de que estamos tan acostumbrados a esto que ni siquiera lo vemos problemático.»<sup>100</sup>

Harvard Medical School y Brigham and Women's Hospital llevaron a cabo un estudio conjunto de los efectos de la falta de sueño sobre casi tres mil médicos residentes. Los residentes no trabajan en teoría más de ochenta horas semanales, pero los turnos pueden ser de más de veinticuatro horas seguidas. El estudio descubrió que los meses en que los internos hacían cuatro o cinco turnos de más de veinticuatro horas, las «consecuencias

adversas relacionadas con la fatiga» aumentaban en un 700 por ciento, y las que resultaban en la muerte de un paciente aumentaban un 300 por ciento.<sup>101</sup> En 2015, una enfermera de un hospital de Pensilvania se quedó dormida mientras estaba dando el biberón a un recién nacido y el bebé se cayó de cabeza. Aunque sobrevivió, sufrió una fractura de cráneo.<sup>102</sup>

Además, los trabajadores del sector sanitario muestran menos empatía cuando están cansados, lo que también aumenta el riesgo de efectos adversos.<sup>103</sup> James Reason, profesor de psicología en la Universidad de Mánchester, comparó el sistema de prevención de errores de la comunidad médica con una pila de lonchas de queso Gruyère:<sup>104</sup> hay agujeros en cada una de las lonchas, pero normalmente no coinciden. Es decir, si un interno comete un error, la enfermera lo corrige. Pero cuando los agujeros se solapan puede resultar grave o incluso fatal para el paciente. Y es más fácil que esto ocurra si los autores de los errores llevan demasiadas horas sin dormir.

## **Los niños y el sueño: un asunto serio**

Los trastornos del sueño son especialmente peligrosos para los bebés y los niños pequeños. La tremenda plasticidad de su cerebro es lo que les permite absorber una inmensa cantidad de información y desarrollar en poco tiempo sus capacidades cognitivas, motoras, visuales y del habla.<sup>105</sup> Pero para ello tienen que dormir las horas necesarias. Unos investigadores de la Universidad de Pensilvania concluyeron que «las experiencias se fijan en el cerebro de forma más clara y permanente [...] durante la fase REM del sueño. [...] La experiencia es frágil. [...] Sin la fase REM estos surcos del cerebro se desvanecen y las experiencias se olvidan».<sup>106</sup>

La falta de sueño afecta también al comportamiento. La doctora Aneesa Das, subdirectora del Sleep Medicine Program en la Universidad Estatal de Ohio, afirma que la falta de sueño no es fácil de detectar en los niños.<sup>107</sup> Cuando los adultos no duermen lo suficiente, sienten fatiga y tienen aspecto cansado, pero con los niños ocurre lo contrario: el cansancio puede hacer que se muestren hiperactivos y llevar a que se les diagnostique un trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).<sup>108</sup>

En 2012, los investigadores del Albert Einstein College of Medicine y de la Universidad de Míchigan tuvieron bajo observación a 11.000 niños británicos, desde que eran bebés hasta los siete años. Aquellos que roncaban, padecían apnea del sueño o

respiraban por la boca –trastornos todos ellos susceptibles de interrumpir el sueño– tenían a los cuatro años de un 20 a un 60 por ciento más de probabilidades de presentar problemas de comportamiento. A los siete años esta probabilidad era de un 40 a un 100 por ciento. El síntoma más habitual era la hiperactividad.<sup>109</sup>

Cuando alcanzan la edad escolar, los niños se enfrentan a retos todavía mayores, lo que incrementa sus problemas para conciliar y mantener el sueño. Una investigación de la Universidad de Hong Kong constató que casi el 20 por ciento de los adolescentes tenían problemas para conciliar el sueño, se despertaban por la noche y se levantaban demasiado pronto por la mañana para ir al colegio.<sup>110</sup> Una de las razones por las que no dormían suficiente era que el colegio empieza demasiado pronto para muchos de ellos. A medida que los niños crecen, la organización del día a día en la escuela se aleja más de los ritmos naturales de niños y adolescentes.

Mary Carskadon, profesora de psiquiatría y conducta humana en la Universidad de Brown, llevó a cabo un estudio de los cambios que sufren los ritmos circadianos de los niños y de cómo afectan a su sueño los horarios de comienzo de las clases. Descubrió que a medida que crecen, los niños empiezan a desatender las señales de cansancio que les envían las hormonas del sueño. De modo que, aunque tienen las mismas necesidades de dormir que los niños unos años más pequeños, se quedan despiertos hasta más tarde y a menudo sobrepasan en varias horas el momento en que su cerebro está listo para dormir. Según la profesora Carskadon, este comportamiento emerge en la preadolescencia y está relacionado con la secreción de melatonina, la «hormona de Drácula», que controla nuestros ritmos circadianos.<sup>111</sup> Los adolescentes segregan melatonina más tarde que los adultos, y por eso se resisten tanto a ir a la cama. Cuando las clases empiezan muy pronto, esto constituye un problema. Así lo comentaba Steven Lockley, de la Harvard Medical School: «Pedirle a un adolescente que se levante a las 7 de la mañana es como pretender que yo me levante a las 4».<sup>112</sup>

El problema se agrava por el efecto que la tecnología produce en los adolescentes. Es muy de nuestro «mundo feliz» que los adolescentes se lleven a la cama el i Phone y se queden toda la noche enviando y leyendo mensajes. El doctor Rakesh Bhattacharjee, un pediatra especializado en sueño de la Universidad de Chicago, me comentó: «Hace un tiempo que sabemos que la televisión, los videojuegos y los *smartphones* afectan negativamente al sueño de los niños, y que incluso pueden llevarlos a no dormir».<sup>113</sup>

Mirar la luz que emiten estos dispositivos antes de dormir resulta malo para todos, pero es todavía peor para los adolescentes.<sup>114</sup>

Hacer caso omiso de estos datos tiene efectos perniciosos. El más inmediato es que los estudiantes no aprenden lo que deberían. Los adolescentes que duermen menos de siete horas diarias tienen un mayor riesgo de suspender, según un estudio de la Universidad de Upsala, en Suecia.<sup>115</sup> Esta correlación entre pocas horas de sueño, las notas y los índices de abandono de los estudios se aplica también a los alumnos del instituto.<sup>116</sup>

En 2014, un estudio de la Universidad de Sídney y de Mount Sinai School of Medicine, en Nueva York, encontró que los adolescentes y los jóvenes que duermen poco tienen niveles más altos de estrés y de ansiedad.<sup>117</sup> Por cada hora menos de sueño, el riesgo de problemas psicológicos aumentaba en un 14 por ciento. Otro estudio, esta vez de 2015, llevado a cabo por el Sleep Council [Comité Asesor del Sueño] en el Reino Unido, constató que el 83 por ciento de los adolescentes británicos declaraban que en época de exámenes no dormían bien debido al estrés y la ansiedad.<sup>118</sup>

Por supuesto, el mayor temor de los padres, más allá de las notas y el estrés, son las consecuencias mortales que pueden derivarse de la falta de sueño. Por eso tuvo impacto en mayo de 2012 la muerte de Marina Keegan, una escritora con talento que poco después de graduarse falleció en un accidente de coche porque su novio se durmió al volante.<sup>119</sup>

## **La falta de sueño y la función pública: de los políticos a los policías**

Las campañas políticas estadounidenses están repletas de candidatos que se jactan de lo poco que duermen y de las muchas horas que trabajan. Lo que en realidad proclaman con su loa machista al agotamiento es: «Eh, vota por mí. Me organizo la vida tan mal que nunca estoy en condiciones de tomar buenas decisiones. Si quieres un líder político que esté siempre ebrio, ¡elígeme a mí!». Es una doble moral. «Ningún político se atrevería a fumar delante de una cámara, –dice Till Roenneberg –pero todos declaran abiertamente – y se les ve en la cara– que duermen poco. Sabemos lo esencial que es dormir bien, pero ellos vienen a decirnos que está bien privarse de sueño».<sup>120</sup>

En 2015, *New York Times* publicó un artículo sobre la campaña presidencial del gobernador de Wisconsin, Scott Walker, con el siguiente titular: «Scott Walter, un candidato agotado en la campaña presidencial de Carolina del Sur». Walter declaró, al

parecer: «He intentado echar unas cabezaditas. Me cuesta aguantar el sueño cuando me siento en una butaca». El artículo aseguraba que no se le notaba el cansancio.<sup>121</sup> Ningún periodista se atrevería a escribir que a un candidato «no se le notaba» que hubiera bebido. Y nadie votaría a un candidato que se jactara de aguantar bien la ebriedad. El presidente Clinton dijo en una ocasión: «Todos mis grandes errores los cometí porque estaba demasiado cansado».<sup>122</sup>

En su libro *Eyewitness to power* David Gergen nos revela algunas cosas sobre la relación del presidente Clinton con el sueño. Pocas semanas después de que Clinton fuera elegido, Gergen escribió lo siguiente: «Clinton seguía celebrando la victoria. Le encantaba quedarse hasta tarde charlando y riendo con viejos amigos. Al día siguiente se levantaba al amanecer para ir a correr por la playa o tal vez para una partida de *touch football*». Su aspecto delataba el cansancio que sentía. «Se lo veía hinchado, agotado, desmadrado –cuenta Gergen–. Tenía tan escasa capacidad de atención que era difícil mantener con él una charla de más de unos minutos. [...] En una ocasión le dije con todo el tacto posible que la presidencia es una maratón y no una carrera de los cien metros, y que confiaba en que en las tres semanas de campaña que quedaban pudiera aflojar el ritmo. No creo que llegara a registrar el mensaje. [...] En sus primeras semanas en la Casa Blanca se lo veía malhumorado, distraído e impaciente.» Gergen cita al biógrafo de Clinton, David Maraniss, cuando dice que «Clinton llevaba años durmiendo entre cuatro y cinco horas diarias desde que un profesor del instituto les dijo que era lo que habían hecho muchos líderes del pasado». Esta resistencia a dormir puede haber tenido un papel esencial en diversos errores de juicio que cometió el presidente, entre ellos la torpeza con la que gestionó el tema de los homosexuales en el ejército. Este error se considera uno de los puntos más criticables de sus dos mandatos. Gergen lo resume diciendo que «fue la semilla que estuvo a punto de acabar con su mandato presidencial».<sup>123</sup>

La página informativa *the Skimm*, que se envía a diario por *email*, les hizo la siguiente pregunta a los candidatos de las elecciones de 2016: «¿Cuántas veces detiene la alarma para dormir unos minutos más?» (Ted Cruz pulsa dos veces el botón de *snooze*;<sup>124</sup> Carly Fiorina no tiene «tiempo para seguir durmiendo»,<sup>125</sup> y en cuanto a Hillary Clinton, «depende del día»<sup>126</sup>). Retrasar la alarma unos minutos no es pecado, desde luego, pero si lo haces porque no puedes levantarte, es un síntoma inequívoco de que no duermes lo suficiente (y que, por lo tanto, no estás en forma para tomar decisiones). Uno de los eternos tópicos de la campaña presidencial en Estados Unidos es la pregunta: «¿Dejaría

que esta persona decidiera si debe pulsar el botón nuclear?». Pues bien, si queremos un presidente en plenas facultades, deberíamos preguntarnos también si queremos que tenga un dedo listo para detener la alarma y el otro preparado sobre el botón nuclear.

Otra señal de que nuestros políticos no duermen lo suficiente es que se quedan dormidos a todas horas durante el día, en reuniones, entrevistas y actos públicos..., incluso durante las sesiones del Congreso; ya saben, el lugar donde aprueban las leyes que nos gobernarán. Ruth Bader Ginsburg, jueza del Tribunal Supremo, se quedó dormida durante los discursos del estado de la nación del presidente Obama, en 2013 y en 2015.<sup>127</sup> La secretaria de Seguridad Nacional, Janet Napolitano, se quedó dormida durante el discurso del estado de la nación de 2010.<sup>128</sup> El vicepresidente Joe Biden se quedó dormido en 2011 durante un discurso sobre la deuda nacional.<sup>129</sup> El presidente Bill Clinton hizo visibles esfuerzos por mantenerse despierto en el homenaje a Martin Luther King en Harlem, en 2008; *The New York Post* lo titulaba así: «Bill tiene un sueño». <sup>\*\*130</sup> El responsable del National Economic Council, Larry Summers, se quedó dormido en al menos dos reuniones de la Casa Blanca, en plena crisis financiera de 2009.<sup>131</sup>

Y no solo los políticos norteamericanos se quedan dormidos en el trabajo. En 2008, Gordon Brown, entonces primer ministro británico, se quedó dormido delante de todo el mundo justo antes de subir al escenario para dirigirse al Consejo de Seguridad de la ONU.<sup>132</sup> A los parlamentarios japoneses se les ha grabado echando una cabezada durante las sesiones del Parlamento.<sup>133</sup> Una de las aficiones nacionales en Uganda es mirar las sesiones televisadas del Parlamento para descubrir qué parlamentarios se han quedado dormidos. Incluso el presidente Yoweri Museveni ha sido pillado dormido en una sesión de debate de los presupuestos.<sup>134</sup> Si tecleas «políticos durmiendo» en Google, te parecerá que se ha desatado una epidemia de sueño.

En 2015, en medio de la crisis económica de Grecia, se celebraban largas reuniones durante la noche; la más larga duró diecisiete horas.<sup>135</sup> El presidente de la Comisión Europea, Jean-Claude Juncker, comentó acerca de estas agotadoras reuniones de trabajo: «No me gusta esta forma de trabajar porque no nos deja dormir. Y cuando estamos agotados no tomamos decisiones acertadas».<sup>136</sup>

«Sin duda no es la mejor manera de tomar decisiones que afectarán a millones de personas –afirma Michael Chee, profesor en el Duke-NUS Graduate Medical School en Singapur–. Pero este modelo de reuniones hasta altas horas de la noche es una práctica

habitual. [...] Se basan en el mismo principio que la tortura: quebrar la voluntad de la gente a base de agotarla mental y físicamente. [...] Cuando estás agotado, los elementos para procesar la información se ven radicalmente disminuidos. [...] Arriesgas más en tus decisiones y te vuelves más insensible a lo que puedes perder.»<sup>137</sup> No parece un buen sistema si tienes que tomar una decisión sobre acciones militares o lidiar con la crisis financiera de la Eurozona.

Las campañas políticas son un terreno abonado para la falta de sueño. Y también aquí la fatiga lleva a tomar decisiones erróneas. Durante las elecciones presidenciales de 2012, en Estados Unidos, después de que el asesor Eric Fehrnstrom causara un revuelo mediático al afirmar que Mitt Romney era un candidato de juguete, los medios publicaron que Fehrnstrom dormía solamente entre tres y cuatro horas diarias. Se levantaba, miraba los correos, escribía respuestas y seguía durmiendo una hora más.<sup>138</sup> Dado lo mucho que se juegan en una campaña, parecería lógico que los políticos empezaran a relacionar la falta de sueño con las malas decisiones que toman.

En lo que se refiere al personal del Ejército, un informe de 2015 realizado por RAND Corporation<sup>\*\*\*</sup> mostraba que una tercera parte de los miembros del ejército duermen cinco horas diarias o menos. Más del 18 por ciento de los participantes en el estudio reconocieron que tomaban somníferos.<sup>139</sup> Latiente coronel Kate van Arman, directora médica del Traumatic Brain Injury Clinic en Fort Drum, Nueva York, describe la falta de sueño como «el principal trastorno de los militares que regresan de una campaña», refiriéndose al círculo vicioso de estrés y falta de sueño que soportan tantos soldados.<sup>140</sup> Las tensiones del campo de batalla, unidas a las severas exigencias del servicio, provocan lo que Van Arman denomina «una cultura de la cafeína», lo que no sirve más que para agudizar los problemas de sueño de los soldados. El responsable del cuerpo médico del ejército, la teniente general Patricia Horoho, declaró: «No permitiríamos que un soldado formara con un 0,08 por ciento de alcohol en sangre, pero dejamos que cada día estos soldados [muertos de sueño] tomen decisiones complejas».

El mismo problema existe en las fuerzas del orden. Según un estudio con una muestra de más de cinco mil agentes de policía, casi el 30 por ciento dijeron que «dormían demasiado poco». Un segundo estudio reveló que los agentes que exhibían una conducta más agresiva contra los detenidos eran los más proclives a dormirse al volante y los que más probabilidades tenían de saltarse las normas de tráfico.<sup>141</sup> Teniendo en cuenta las

recientes controversias alrededor de las acciones policiales, deberíamos tener en cuenta la falta de sueño y sus efectos.

## 2. La industria del sueño

Si el agotamiento es el mal de nuestra civilización, uno de sus principales síntomas es la falta de sueño. Una de las paradojas de la vida moderna es que vivimos en un estado de continuo agotamiento y, sin embargo, no podemos dormir, y así un día tras otro, lo que nos deja todavía más exhaustos. Los despertadores, que tan arraigados están en nuestra cultura, no son otra cosa que dispositivos de seguridad para cuando nos falla el despertar natural.

Para que nuestro cerebro –nuestro ser– despierte y entre en un estado más o menos consciente, muchos necesitamos poner varias alarmas en el móvil, con pocos minutos de diferencia. El sitio web Liferhacker publicó incluso un artículo que explicaba en detalle cómo conectar el despertador a la bocina del coche si realmente *no podíamos* levantarnos por las mañanas.<sup>1</sup> Basta con pensar en el significado del término «alarma»: «un susto o sobresalto causado por la percepción del peligro», o «un sonido, grito o información que nos advierte de un peligro que se avecina».<sup>2</sup> De modo que una alarma es señal de que algo no va bien. Y, sin embargo, confiamos en la alarma del despertador para empezar el día, una llamada a las armas que nos pone automáticamente en pie, que nos inyecta una buena dosis de adrenalina y de hormonas del estrés y nos hace pasar bruscamente del sueño al estado del guerrero, preparados para huir o luchar. Necesitamos la adrenalina porque nuestro cuerpo necesita seguir durmiendo, porque no ha descansado lo suficiente y nos implora que lo dejemos dormir un rato más. Según un informe de la American Academy of Sleep Medicine, hay 70 millones de ciudadanos norteamericanos que no duermen bien por la noche.<sup>3</sup>

### **La falta de sueño y las pastillas para dormir: una boda concertada en el paraíso del agotamiento**

Alrededor de nuestros deseos de dormir un poco más ha florecido una poderosa industria. En 2014 se dispensaron en Estados Unidos más de 55 millones de recetas de

somníferos, lo que asciende a cerca de 1.000 millones de dólares.<sup>4</sup> Un informe de los Centers for Disease Control [Centros para el Control de Enfermedades] estableció en el año 2013 que 9 millones de estadounidenses –el 4 por ciento de la población adulta– toma somníferos con receta médica. También constató que las mujeres toman más somníferos que los hombres, que el consumo de somníferos aumenta con la edad y la educación y que las personas de raza blanca recurren más a los somníferos que las de cualquier otro grupo racial.<sup>5</sup>

Les pregunté a varios expertos qué pensaban del 4 por ciento que se deducía de este informe, y estuvieron de acuerdo en que era un número demasiado bajo. En una encuesta de la National Sleep Foundation, el 29 por ciento de las mujeres declaraban que más de una vez por semana necesitaban alguna ayuda para dormir.<sup>6</sup> Un estudio de la revista *Parade* con más de quince mil personas concluyó que el 23 por ciento de los encuestados tomaban somníferos una vez por semana, y el 14 por ciento a diario.<sup>7</sup> Es un problema global: en 2014, los ciudadanos se gastaron nada menos que 58.000 millones de dólares en productos para dormir, y se espera que se llegue a los 76.700 millones en 2019.<sup>8</sup> No puede sorprendernos que los que consumen más somníferos sean precisamente los que normalmente duermen menos de cinco horas diarias.<sup>9</sup>

La industria fabricante de somníferos tiene un futuro asegurado y buenas perspectivas de negocio. Pero el hecho de que vaya tan bien nos da una idea de lo arraigado del problema. Y aunque los fabricantes suavicen los términos y hablen de «inducir al sueño», no cabe duda de que la palanca que impulsa el mercado de los somníferos es el agotamiento.

«Dentro de veinte años veremos el consumo de somníferos con la misma incredulidad con la que contemplamos hoy el consumo de cigarrillos –me dijo Jerome Siegel, director del Center for Sleep Research [Centro de Investigación del Sueño] de la UCLA (Universidad de California Los Ángeles)–. El cine y la televisión nos presentaron el tabaco como algo elegante y glamuroso. En los anuncios de cigarrillos intervenían a menudo médicos, o actores haciendo de médicos.»<sup>10</sup> Hicieron falta muchos años y muchos estudios que relacionaban el hecho de fumar con el cáncer de pulmón y con otras enfermedades para que el gobierno decidiera regular los anuncios de tabaco. Hemos dejado atrás la época de Joe Camel y de los anuncios que proclamaban cosas como «¡Camel es la marca preferida de los médicos!», o como «Dale un descanso a tu

garganta y... ¡fúmate un buen cigarrillo!». Sin embargo, «la historia se repite –asegura Siegel–. El uso continuado de somníferos es un grave problema de salud pública».

Como explico en el capítulo dedicado a los trastornos del sueño, las dificultades para dormir pueden convertirse en serios problemas médicos. Para muchos de nosotros son consecuencia de un estilo de vida, pero tendemos a tratarlos siempre de la misma manera: con una píldora para dormir. Esto es una arrogancia propia de la mitología griega. Pretendemos vencer al sueño, obligarlo a doblegarse ante nosotros. Y no es casualidad. La gigantesca industria de los somníferos nace de la unión entre la tremenda capacidad comercial de la industria farmacéutica y un mercado potencial donde se incluye a los trabajadores agotados, es decir, casi todos. Como dice Matthew Wolf-Meyer en *The Slumbering Masses*, «al considerar que los médicos, los farmacéuticos y la cafeína son mediadores oficiales en nuestra relación con el sueño», hemos creado un mundo en el que «el sueño, otrora un rey bonachón, se ha demonizado y convertido en objeto de control médico y científico».<sup>11</sup>

Vivimos en estado de agotamiento, y somos tantos los que nos esforzamos inútilmente por seguir el ritmo de este mundo hiperconectado y frenético que la industria farmacéutica ha encontrado el terreno abonado para crecer y aumentar su poder sobre nosotros. En lugar de hacernos preguntas sobre nuestro estilo de vida, caemos en las garras de un sofisticado *marketing* que nos promete salud, felicidad, energía y más horas de sueño. ¿Y quién es el aguafiestas que se atreve a decir que no al progreso? Hay muchas mentes pensantes y mucho dinero –miles de millones de dólares– apostando a la casilla de vendernos algo que en realidad no nos libra de nuestros problemas, sino que se limita a maquillarlos y prolongarlos.

El arma farmacéutica más habitual a la hora de hacernos dormir es el medicamento zolpidem, que probablemente muchos conocemos como Ambien y que constituye más de dos terceras partes de los somníferos que se venden en Estados Unidos. Se comercializa también bajo los tranquilizadores nombres de Intermezzo, Sublinox, Zolfresh e Hypnogen. Este último nombre le va como anillo al dedo, ya que el zolpidem forma parte de una familia de medicamentos denominados *hipnóticos*, que no solamente inducen al sueño, también lo alargan.<sup>12</sup> De los 55 millones de recetas de somníferos expandidas en Estados Unidos en 2014, 38 millones estaban compuestas por zolpidem, lo que supone alrededor de 320 millones de dólares en ventas. Lunesta, otro hipnótico que se comercializa con el logo de una preciosa mariposa verde, vendió por valor de más

de 350 millones de dólares en Estados Unidos en 2014. Y eso sin incluir la venta del genérico, eszopiclone, que generó otros 43 millones de dólares.

Cuando oímos historias de personas adictas a las pastillas para dormir comprendemos que en realidad no deberíamos llamarlas «pastillas para dormir». Que no estemos despiertos no significa necesariamente que durmamos; no es tan sencillo como quieren hacernos creer los fabricantes. Por eso las píldoras para dormir no son la solución a un problema de falta de sueño, sino el síntoma de otra crisis. Son una falsa promesa que en realidad nos aleja un paso más del sueño restaurador y auténtico que necesitamos.

Mohamed El-Erian, principal asesor económico de Allianz y ex director ejecutivo de PIMCO, me relató su visita a una clínica del sueño que le recomendó un amigo en un momento en que tenía dificultad para dormir. Tras hacerle unas pruebas, el médico le dijo: «Hay una noticia mala y una buena. La buena es que no tiene usted apnea del sueño ni nada parecido. La mala es que su cerebro no para de funcionar y lo mantiene despierto toda la noche. La solución es que tome medicamentos». El-Erian se negó a medicarse. «Es una lástima que los medicamentos sean la única alternativa que se ofrece a millones de personas que no pueden dormir», dijo.<sup>13</sup> Decidió llevar a cabo algunos cambios en sus costumbres. El más importante fue sacar del dormitorio todos los aparatos electrónicos.

El profesor Patrick Fuller, de la Harvard Medical School, me explicó las diferencias entre el sueño natural y el inducido. En general, los medicamentos para dormir van dirigidos solo a uno de los sistemas químicos que el cerebro utiliza en el proceso del sueño. Esto produce «un desequilibrio en las señales químicas por las que el cerebro alcanza el sueño natural, y posiblemente limita las ondas lentas del sueño, que tienen efecto restaurador. Los medicamentos más recientes, como Ambien, producen un sueño más parecido al obtenido de forma natural, pero también pueden tener efectos secundarios, aunque poco frecuentes, como son comer y caminar en sueños, lo que desde luego no forma parte de la conducta normal de una persona dormida».<sup>14</sup>

Este lugar intermedio en el que no estamos despiertos ni dormidos puede dar lugar a conductas que van de las graciosas e inofensivas a las inquietantes y peligrosas. Y uno de los peligros estriba en que seguramente no tendremos memoria de lo que hagamos en ese estado.

En una aparición en el programa televisivo *The Late Show*, en noviembre de 2014, la actriz Anna Kendrick hizo reír a David Letterman con anécdotas que le habían ocurrido

por tomar Ambien en los aviones. «Son pastillas muy potentes –dijo–. En cuanto me tomo una me quedo totalmente dormida. Y cuando me despierto, siempre me encuentro con alguna sorpresa... como que he metido mis DVD en la nevera o algo así. ¡Sorpresa!... La última vez me tomé la pastilla en cuanto despegamos, y recuerdo que pensé: “Ah, debería ponerme algo cómodo para dormir”. A continuación, un vacío. Cuando me desperté, llevaba puestas todas las prendas de mi equipaje de mano y había grabado un vídeo de noventa minutos de mi ensalada».<sup>15</sup>

«A continuación, un vacío» significa que Kendrick no recordaba nada más. Es una anécdota graciosa hasta que comprendes que Kendrick ha hecho cosas como ponerse prendas y grabar un vídeo de su comida mientras estaba totalmente dormida.

Julia Sommerfeld, redactora de *Today*, era consumidora habitual de Ambien hasta lo que describe como «su llamada de atención». La compañía de su tarjeta de crédito la llamó para informarla de que habían detectado actividad sospechosa en su cuenta: compras en la tienda Anthropologie por valor de 3.000 dólares a las 2 de la madrugada. Lo primero que pensó fue que había sido víctima de estafa, pero esto se vio desmentido por el recibo que había en su buzón de correo, y que probaba que ella era la autora de las compras *online* inducidas por el medicamento Ambien. En otras ocasiones, bajo el efecto de Ambien había consumido grandes cantidades de azúcar moreno directamente de la bolsa, se había comido los huevos de Pascua decorados por sus hijos y había escrito *emails* comprometedores a su jefe. Pero lo que finalmente la llevó a abandonar las pastillas hipnóticas fue una observación de su marido referida a su hijo pequeño. «¿Cómo puedes estar segura de que no le harás daño a Jude? ¿Y si decides meterlo en el coche?», le dijo.<sup>16</sup>

El exdiputado Patrick Kennedy (demócrata de Rhode Island) había estado tomando Ambien y unas pastillas para el estómago cuando se empotró con el coche contra una barrera de Capitol Hill a las 3 de la madrugada. Dijo que no guardaba ningún recuerdo de lo sucedido. Se había metido con las luces apagadas por el carril equivocado. Los agentes de policía declararon que parecía ebrio, incapaz de mantener el equilibrio, que tenía los ojos llorosos y hablaba con dificultad. Al día siguiente, Patrick Kennedy admitió que era adicto a estos medicamentos. «No recuerdo haberme levantado de la cama, ni la detención por la policía ni el momento en que me acusaron de tres infracciones de tráfico. No es así como quiero vivir mi vida.»<sup>17</sup> De hecho, según un estudio de la Universidad de Washington, las personas que tomaban los genéricos de

Ambien, Desyrel o Restoril tenían casi el doble de riesgo de tener un accidente de tráfico.<sup>18</sup>

Cada vez más preocupada, en 2013 la FDA [Food and Drug Administration, la agencia del Gobierno de Estados Unidos responsable de la regulación de alimentos y medicamentos] recortó –¡a la mitad!– la dosis recomendada de zolpidem para las mujeres y exigió que se advirtiera más claramente de los peligros de conducir un vehículo después de tomar el medicamento en su versión de liberación prolongada. Fue un importante paso adelante y un inequívoco reconocimiento de que los fabricantes se habían aprovechado durante largo tiempo de un público insomne.<sup>19</sup>

Ambien también ha sido utilizado en algunos juicios como argumento por parte de la defensa. Es una versión farmacéutica de lo que se denomina «argumento de defensa inverosímil». En *The Fix*, un sitio web sobre adicción y rehabilitación, Allison McCabe explicó la historia de Lindsey Schweigert, de treinta y un años, que volvió agotada de un viaje de trabajo y se tomó una dosis del genérico de Ambien. Unas horas más tarde, cuando despertó de su estado autómatas, estaba bajo arresto policial. Se había levantado de la cama, había dejado abierto el grifo de la bañera, se había subido al coche con el perro y había colisionado con otro coche. Dio negativo en las pruebas de alcoholemia, pero fracasó en tres intentos de caminar en línea recta. La policía la acusó de encontrarse bajo los efectos del alcohol. La acusación pedía una sentencia de seis meses, pero el abogado defensor señaló como prueba las advertencias de la etiqueta de Ambien que había tomado y argumentó que Lindsey Schweigert debía ir al hospital, y no a la cárcel.<sup>20</sup> La etiqueta rezaba lo siguiente:

Tras ingerir Ambien es posible que se levante de la cama sin estar totalmente despierto y que lleve a cabo alguna actividad sin ser plenamente consciente. Puede que a la mañana siguiente no recuerde lo que hizo la noche anterior. [...] Según diversos testimonios, es posible en este estado: conducir un coche («conducción sonámbula»), preparar comida y comer, hablar por teléfono, tener actividad sexual, caminar en estado sonámbulo.

Olvidemos por un momento lo absurdo de que exista una etiqueta con un mensaje así. O clasifiquémoslo con las etiquetas que parecen redactadas por el diario satírico *The Onion*. A Schweigert le retiraron los cargos, pero se quedó sin el permiso de conducir y

tuvo que gastarse casi 10.000 dólares en minutas de abogados. Cuantas más historias de este tipo oigo, más me asombra que tantas personas salgan indemnes de incidentes semejantes, sin mayores consecuencias que la retirada del permiso de conducir o una deuda. Debido a la advertencia de la FDA, las consecuencias de tomar Ambien no se consideran delitos, sino efectos colaterales. Le pregunté a Ted Olson, ex fiscal general del Estado, que me explicara las razones por las que una acción puede ser delito en un contexto pero no en otro. «Las leyes penales no están preparadas para la acusación en casos de este tipo, porque resulta difícil establecer dónde está el grado de incapacitación para diversos tipos de medicamentos –me explicó–. Lo mismo ocurre con diversos estados en que puede encontrarse el conductor: somnoliento, cansado, emocionalmente alterado, etcétera. Y no tenemos pruebas tan claras como la de alcoholemia para determinar la gravedad de esos estados. Un medicamento afecta de distinta manera a cada persona. Por otro lado, los casos civiles pueden ser más fáciles, no están tan regulados y no requieren tantas pruebas para determinar la responsabilidad jurídica.»<sup>21</sup>

Por supuesto, todos vivimos situaciones –una experiencia traumática, la muerte de un ser querido– en que necesitamos ayuda para conciliar el sueño. Pero hay una diferencia entre recurrir a estos medicamentos de forma temporal y convertirlos en una solución de por vida contra el insomnio, como nos animan a hacer los anuncios.

En el año 2009, Julie Ann Bronson, una asistente de vuelo de Texas, tomó Ambien después de haber bebido un poco de vino. Cuando se despertó, estaba en la cárcel y en pijama. Se quedó horrorizada al saber lo que había hecho. Al parecer había arrollado a tres personas con el coche, entre ellas un niño de dieciocho meses que sufrió graves daños cerebrales. Podían haberla condenado a pasar diez años entre rejas, pero por el hecho de estar bajo los efectos de Ambien vio reducida su sentencia a seis meses de prisión y diez años de libertad vigilada, a pesar de que había hecho caso omiso de la advertencia de no mezclar la medicación con alcohol.<sup>22</sup>

Hay muchas más historias como esta que nos hablan de vidas destrozadas o golpeadas debido a lo que en la jerga de la industria farmacéutica podrían denominarse «daños colaterales». Y en muchos casos los afectados tomaron el medicamento siguiendo las instrucciones.

En 2012, la activista de derechos humanos Kerry Kennedy fue arrestada por conducción irresponsable después de hacer un viraje y chocar contra un camión. Kennedy declaró que tenía un «recuerdo muy confuso» del incidente, y que no se dio

cuenta de que no estaba en condiciones de conducir. Aseguró que había tomado Ambien por error –el genérico– pensand que era el medicamento para el tiroides. El jurado la declaró no culpable.<sup>23</sup>

Poco antes de morir, mi amiga Nora Ephron me contó lo que le ocurrió una noche que había tomado Ambien en París. Se despertó en mitad de la noche sin saber dónde estaba y con el pelo mojado. Al parecer se había levantado de la cama y se había dado un baño en la bañera. Nora les contaba a los amigos esta historia como una anécdota graciosa – ella podía hacer que cualquier cosa sonara graciosa–, pero el final habría podido ser muy diferente.

Otra amiga que suele tomar Ambien me contó que en una ocasión le llegó un paquete grande de UPS, la empresa de transportes. No recordaba haber comprado nada, y al abrir el envoltorio vio que dentro había un montón de «ropa de fulana», en sus propias palabras. Resultó que ella misma –o su inconsciente– había comprado estas prendas una noche en que se encontraba bajo los efectos de Ambien. (Las advertencias de la FDA sobre el consumo de Ambien cubren una amplia gama de efectos secundarios, pero en ningún momento nos dicen cómo desprendernos dignamente de unas prendas atrevidas que no deseamos. Tal vez las tiendas de ropa *online* deberían diseñar políticas de devolución para las compras hechas bajo el efecto de Ambien.)

Lunesta presenta muchos de los efectos adversos de Ambien. En mayo de 2014, la FAD pidió que se estableciera una dosis más baja de inicio debido «al riesgo de efectos adversos al día siguiente».<sup>24</sup> En conclusión, los consumidores están tomando medicamentos que no han sido lo bastante estudiados ni se comprenden lo suficiente. La FDA admite este punto y promete «informar al público de todas las novedades que vayan apareciendo». Sin embargo, los riesgos quedan explícitos en las advertencias a los consumidores: «El consumo de Lunesta puede disminuir la claridad mental y afectar nuestra capacidad de conducción a la mañana siguiente. [...] Lunesta puede tener considerables efectos secundarios, entre los que se incluye somnolencia diurna, alucinaciones, confusión mental, estado de ánimo irritable o agresivo y un comportamiento extraño. Los efectos secundarios pueden llevar a los afectados a caminar, comer, conducir o realizar otras actividades en estado sonámbulo. En los pacientes depresivos se puede producir un empeoramiento de la depresión con riesgo de suicidio».<sup>25</sup> Lo peor es que estos efectos secundarios pueden producirse «sin el conocimiento del paciente».

Pero aunque sigue evaluando la inocuidad de los somníferos, la FDA sigue aprobando medicamentos nuevos, como Belsomra, el surovexant distribuido por los laboratorios Merck.<sup>26</sup> La aprobación de Belsomra, en 2014, se anunció en la prensa como «un medicamento revolucionario» porque se consideraba más enfocado que los demás somníferos.<sup>27</sup> Los efectos secundarios de Belsomra, tal como aparecen en un anuncio de 2015, son casi idénticos a los de Ambien y Lunesta: «Hay riesgo de caminar, conducir o emprender otras actividades en estado sonámbulo que no deja ningún recuerdo al día siguiente. [...] Agresividad, confusión, agitación, alucinaciones. [...] En los pacientes deprimidos puede darse un empeoramiento de la depresión, con riesgo de suicidio».<sup>28</sup> Si esto es revolucionario, ¿qué efectos tendrán los medicamentos que no son aprobados por la FDA?

Sin embargo, convertirte en un zombi sin memoria no es el único riesgo potencial de los somníferos. Existen otros peligros para la salud que parecen sacados de las aventuras de *La noche de los muertos vivientes*. Un estudio de las universidades de Montreal y de Burdeos concluyó que el consumo durante tres a seis meses de benzodiazepinas (como Xanax y Restoril, que se toman para la ansiedad o para conciliar el sueño) aumenta en un 32 por ciento el riesgo de alzhéimer. Un consumo de más de seis meses incrementa el riesgo en un 84 por ciento.<sup>29</sup>

Las pastillas para dormir constituyen un riesgo incluso para la salud de los consumidores ocasionales. Un estudio del Scripps Research Institute, que dirige el doctor Daniel Kripke, comparó los datos de un grupo de más de 10.000 consumidores de somníferos, entre los que se incluía zolpidem (Ambien) y temazepam (Restoril), con un grupo de control de más de 23.000 personas que no tomaban ninguna pastilla para dormir. Incluso los que no tomaban más de 18 dosis de somníferos al año tenían un riesgo tres veces más alto de morir durante los dos años y medio que duraba el estudio que sus equivalentes del grupo de control. Y «el riesgo era más alto a medida que se incrementaba la dosis». Aquellos que consumían la dosis superior (más de 132 pastillas al año) de somníferos tenían, además, un riesgo un 35 por ciento más alto de contraer cáncer (incluyendo linfoma, cáncer de próstata, de pulmón y de colon). Esta relación entre somníferos, cáncer y muerte seguía claramente presente incluso después de tener en cuenta factores como la obesidad, las cardiopatías y la diabetes.<sup>30</sup>

Pero apenas oímos nada de esos mayores riesgos, a diferencia de otros mucho menores. Muchos amigos, por ejemplo, están obsesionados con la fabricación orgánica,

pañales orgánicos, lavavajillas orgánicos y champú orgánico, pero ingieren píldoras para dormir como golosinas. Es como esmerarse en un desayuno nutritivo y fumar un paquete diario.

En un intento de proteger a los consumidores y de exigir responsabilidad a los fabricantes, en 2015 Kripke elevó una petición popular a la FDA para que revisaran la distribución, el etiquetado y la regulación de los somníferos. Entre otras cosas, proponía que los fabricantes estudiaran a fondo los peligros de tomar somníferos, que los médicos informaran mejor a sus pacientes y que los prospectos incluyeran el riesgo de muerte.<sup>31</sup>

Si tenemos en cuenta estos graves peligros que presentan, ¿para qué nos sirven los somníferos? En 2015, un informe de *Consumer Reports* llegaba a la conclusión de que Ambien y Lunesta dormían a la gente tan solo veinte minutos más rápido que un placebo, y añadían entre tres y treinta y tres minutos de sueño: «El efecto de estos medicamentos es tan limitado que en 2014 la American Academy of Sleep Medicine ya no los consideraba como primera opción para el tratamiento del insomnio crónico».<sup>32</sup>

¿Y los remedios que se venden sin receta? Procter & Gamble, fabricante de Zzz Quil, calcula que el mercado de los productos para dormir que se venden sin receta mueve más de 500 millones de dólares, y sigue en rápida expansión.<sup>33</sup> Lo que ayuda a conciliar el sueño al consumidor de Zzz Quil es la difenhidramina<sup>34</sup>, un ingrediente activo que también encontramos en Benadryl, el medicamento antialérgico que a menudo se toma por sus efectos adormecedores, especialmente durante los vuelos largos.<sup>35</sup> La doctora Shalini Paruthi, del Cardinal Glennon Children's Medical Center en San Louis, Missouri, explica que «cuando tomamos difenhidramina para dormir mejor lo estamos tomando por su efecto secundario, y no por el tratamiento para el que está diseñado, que es combatir las alergias».<sup>36</sup> Aparte del efecto secundario más conocido, la somnolencia, Zzz Quil puede producir dolores de cabeza, temblores y una aceleración y descompensación del ritmo cardíaco.<sup>37</sup> Esto supone un problema más grave todavía, porque de acuerdo con una encuesta realizada en 2016 por *Consumer Reports*, el 41 por ciento de las personas toman estos medicamentos durante un año o más.<sup>38</sup> Además, un estudio realizado en 2015 por la Universidad de Washington descubrió una relación entre el riesgo de sufrir demencia, incluida la enfermedad de Alzheimer, y el consumo de medicamentos anticolinérgicos, como el Benadryl.<sup>39</sup>

Pero lo más inquietante es tal vez el hecho de que tantos jóvenes y adolescentes se estén aficionando a tomar somníferos. Unos investigadores de la Universidad de

Míchigan determinaron que los adolescentes a los que se había recetado un medicamento por problemas de ansiedad o para conciliar el sueño tenían más probabilidades de convertirse en farmacodependientes.<sup>40</sup> Y cuanto más largo es el periodo en el que han estado medicados, más vulnerables son a la dependencia de fármacos. En realidad, se limitan a imitar a los adultos que conocen, quienes les enseñan que el precio inevitable del éxito es el agotamiento y el insomnio, y que la manera de solucionarlo es tomar una pastilla para dormir.

Personalmente, nunca he tomado un somnífero. Esto no significa que no tenga problemas para conciliar el sueño. Muchas veces he sido incapaz de dormirme o me he despertado en mitad de la noche a causa del *jet lag* o porque estaba preocupada por algo. Como no quería caer en la trampa de los somníferos, he probado muchas técnicas alternativas, empezando por escuchar meditaciones guiadas. Debo de haber oído cientos de ellas hasta encontrar un par que me iban como anillo al dedo. Lo mejor que puedo decir de estas grabaciones es que no tengo idea de cómo acaban, ¡porque siempre me quedo dormida antes! También he probado con polvos de magnesio y con remedios herbales como la raíz de valeriana. Lo que he descubierto, como explico en detalle en la segunda parte del libro, «El camino hacia delante», es que la mentalidad es tan importante como el método empleado.

## **La cafeína, un amor complicado**

La creación de un gigantesco mercado para los somníferos –que a menudo nos dejan atontados o convertidos en zombis al día siguiente– trajo consigo la necesidad de una fuerza capaz de contrarrestarlo. Así nació un mercado igualmente gigantesco para los estimulantes, incluidas las bebidas altas en cafeína. Es la mercantilización del agotamiento en un círculo perfecto que se retroalimenta.

Como no dormimos lo suficiente como para sentirnos despejados, buscamos sustitutivos de vitalidad y recurrimos cada vez más a las bebidas «energéticas». Cuando, pasadas las horas, volvemos a sentirnos sin fuerzas, nos tomamos un Red Bull, un refresco azucarado o cualquier otra cosa que nos proporcione cinco horas más de energía. Tenemos que forzarnos para alcanzar un estado al que no llegamos de forma natural porque no descansamos lo suficiente. De modo que estamos fatigados durante el día y conectados durante la noche.

Hace siglos que tomamos té y café, claro. Nos gustan porque nos despejan mentalmente, pero en algunas culturas estas bebidas van acompañadas de tradiciones que sugieren reducir el ritmo, hacer una pausa (de aquí la expresión *coffee break*), o disfrutar del momento..., como en la antigua y hermosa ceremonia japonesa del té. Estos rituales están relacionados con una interrupción del trabajo, una pausa, un tiempo para charlar, leer o, como lo expresa Oprah, «refrescar nuestra alma»<sup>41</sup> antes de volver al trabajo; nos ofrecen mucho más que la cafeína. No tienen nada que ver con la manera en que a menudo nos tomamos el café: sobre la marcha de camino al trabajo, no con la intención de refrescarnos sino de recargar energía para correr más. Esto no tiene nada que ver con un ritual.

---

Podría apoyar la cabeza en un pedazo de plomo  
y pensar que es una mullida cama  
porque tengo sueño, mucho sueño.

CAT STEVENS, «I'm so sleepy»<sup>42</sup>

---

La cafeína se ha convertido en un elemento clave de nuestra cultura insomne. Si la tomamos en la segunda parte del día –cuando intentamos combatir la modorra de la tarde–, puede ser un obstáculo para conciliar el sueño. En consecuencia, al día siguiente estamos todavía más cansados y necesitamos una nueva dosis. Es un círculo vicioso.

En su libro *La historia del mundo en seis tragos*, Tom Standage explica que en el siglo XVIII «los trabajadores de las fábricas tenían que funcionar como piezas bien engrasadas de una máquina, y el té era el lubricante que aseguraba que las fábricas funcionaran».<sup>43</sup> En su libro *Uncommon Grounds*, una historia del café, Mark Pendergrast traza el aumento del consumo del café desde los tiempos de la Revolución Industrial.<sup>44</sup> Es decir, hacemos uso del mismo método que utilizaban los industriales de hace doscientos años para incrementar la productividad de los empleados. Y si emplear este método con otra persona nos parecería cruel, ¿por qué nos parece correcto, o incluso noble, aplicárnoslo a nosotros mismos? Y que conste que me encanta el café (aunque intento no beberlo después de las 14 horas, más o menos lo que recomiendan los expertos con las bebidas con cafeína).

De hecho, el consumo de café en Estados Unidos se ha reducido a la mitad desde la década de 1940.<sup>45</sup> Ahora preferimos tragar refrescos saturados de azúcar y de cafeína. Las ventas de bebidas gaseosas en Estados Unidos son de 77.000 millones de dólares,<sup>46</sup> seis veces más que las ventas anuales de café, de 13.000 millones de dólares.<sup>47</sup> Y ocho de los diez refrescos más vendidos en este país contienen cafeína.<sup>48</sup> Como explicó Murray Carpenter en *Caffeinated*, a principios del siglo XX, la división de Agricultura del Departamento de Química en la FDA consideraba que la cafeína que contenía la Coca-Cola era adictiva y nociva para la salud.<sup>49</sup> «¿Cómo es posible que los estadounidenses consuman estos productos tan nocivos? –se preguntó entonces el primer presidente del departamento, el químico Harvey Washington Wiley–. El cansancio es un síntoma de que hay un peligro. ¿Nos parecería sensato eliminar todas las luces rojas de los cambios de agujas en una vía férrea? Son las señales de peligro. Porque ¿qué es el cansancio? Es la señal que nos envía la naturaleza para decirnos que ya hemos hecho bastante.»<sup>50</sup>

Un siglo después, la cafeína se ha desparramado por todas partes. Ya no la encontramos solamente en las bebidas, sino también en productos como aerosoles, jabones y cepillos de dientes (¿para qué esperar al café del desayuno?), medias, cerveza, caramelos, copos de avena, pastillas para refrescar el aliento, palomitas de maíz, salsas picantes, protector de labios y agua.<sup>51</sup> Hay incluso noticias de que un fabricante sueco iba a comercializar condones espolvoreados de cafeína (hay gustos para todo).<sup>52</sup>

El último grito en este tipo de bebidas son las bebidas energéticas que mezclan cafeína con otras sustancias como la taurina, un ácido orgánico (¿conoces el Red Bull?). Mintel Group, una agencia de investigación de mercado, calcula que la venta de bebidas energéticas crecerá un 40 por ciento entre 2014 y 2019 en Estados Unidos.<sup>53</sup> Red Bull vendió más de 5.600 millones de latas en 2014,<sup>54</sup> y su principal competidor, Monster Beverage, aumentó sus ventas en más de un 9 por ciento en el mismo año, con lo que alcanzó los 2.800 millones de latas entre Estados Unidos y países en desarrollo como la India, Sudáfrica y Turquía.<sup>55</sup>

Esta adicción a las bebidas energéticas nos está poniendo enfermos. Consumir demasiadas bebidas de este tipo y en poco tiempo puede tener como consecuencia una larga lista de efectos secundarios como náuseas, vómitos, temblores, nerviosismo, delirios, convulsiones, alteraciones del ritmo cardiaco, cambios de humor, diarrea, aumento de la presión sanguínea y problemas de riñón.<sup>56</sup> Los problemas causados por

bebidas energéticas que acabaron en urgencias en Estados Unidos pasaron de 10.068 en 2007 a 20.783 en 2011. Uno de cada diez de estos casos requirió hospitalización.<sup>57</sup>

## **La estupidez de los «medicamentos inteligentes»**

Cada vez es más habitual recurrir a una cuarta taza de café o a una lata de Red Bull cuando necesitamos algo para mantenernos despiertos hasta tarde. Entre los energizantes más consumidos hay medicamentos como Provigil (un tratamiento para personas que padecen narcolepsia y otros graves trastornos del sueño que se ha popularizado entre los trabajadores de turno de noche y los ejecutivos agotados)<sup>58</sup> y los denominados «medicamentos inteligentes», entre los que encontramos estimulantes como Adderall, Ritalin y otras sustancias que supuestamente mejoran las funciones cognitivas, como el piracetam.<sup>59</sup>

Todavía se debate sobre el grado de eficacia de estos medicamentos, pero en 2014 un estudio concluyó que su consumo puede reducir la plasticidad del cerebro, en especial en personas jóvenes. «En otras palabras –escribió en *Newsweek* Betsy Isaacson–, para conseguir una alta productividad a corto plazo estaríamos reduciendo a largo plazo la creatividad, la capacidad de adaptación y la inteligencia.»<sup>60</sup>

De acuerdo con la Partnership for Drug-Free Kids [Asociación por una Infancia Sin Drogas], una quinta parte de los estudiantes ha consumido estimulantes con receta durante sus años de universidad. «El joven que consume estas sustancias –dice Sean Clarkin, miembro de la Asociación– no es tanto el gandul que recurre a estimulantes para recuperar el tiempo perdido cuando llegan los exámenes, sino el estudiante estresado que pretende hacer más cosas de las que puede y busca el modo de superar el cansancio.»<sup>61</sup> El 18 por ciento de los estudiantes de la Ivy League han utilizado en alguna ocasión estos «potenciadores cognitivos».<sup>62</sup> Contantos padres estresados que funcionan a base de estimulantes, no es extraño que los hijos imiten su filosofía de «tener éxito a toda costa» y estén también agotados. Un informe de la American Psychological Association afirmaba en 2014 que los jóvenes nacidos en el siglo XXI eran la generación más estresada. Cerca de la tercera parte de estos jóvenes dice que no puede dormir, y el motivo que alegan es que «piensan en todo lo que les falta por hacer» o que «tienen mucho que hacer y poco tiempo».<sup>63</sup> Para un elevado número de estudiantes, la universidad se ha convertido en una pista de entrenamiento para el agotamiento. Y la

estrecha relación entre la universidad y la falta de sueño es demasiado apetecible para que la industria de los somníferos la deje pasar. Como reza un anuncio de Red Bull: «Nadie se lamenta de haber dormido poco en la universidad».<sup>64</sup>

## **Agotados**

Basta hablar con los estudiantes universitarios para comprender que se sienten atrapados en un callejón sin salida, obligados a elegir entre dormir y vivir. Como reza un anuncio de Spotify: «En la universidad tienes que tomar decisiones –decisiones importantes– como ¿dormir... o no dormir?».<sup>65</sup>

En un artículo que llevaba por título «The Ivy League’s Insomnia Problem», Sarah Hedgecock hablaba de su experiencia. «En cuanto me instalé en el dormitorio de Princeton comprendí que todo se confabulaba contra el sueño –dice–. En todas partes se repetía el mismo axioma: dormir, estar con los amigos y sacar buenas notas; solo podías elegir dos opciones; tenías que dejar una fuera. Y todos lo teníamos claro: ya dormiríamos cuando estuviéramos muertos (o licenciados).»<sup>66</sup>

Angela della Croce señaló el mismo problema en un artículo que escribió para *Miscellany News*, de Vassar College:

De niños hacemos la siesta, tenemos recreo y pausas para comer. Más tarde nos eliminan la siesta y a continuación el recreo. Cuando llegamos a la universidad nos quitan también la pausa para comer, y ahora apenas tenemos tiempo para respirar, y ya no digamos dormir o relajarnos. ¿Cómo es posible que dormir, algo tan importante que tenía un espacio propio en la jornada escolar, se haya convertido en un lujo que muchos deciden sacrificar? [...] Socialmente existe un silencio en torno a la necesidad de dormir. [...] Las diversiones se programan para la noche; los más empollones estudian toda la noche, y la gente de todo el mundo se siente atraída por «la ciudad que nunca duerme». [...] De hecho, TENEMOS tiempo para dormir, lo que pasa es que no queremos.<sup>67</sup>

Así es como describen algunos de los redactores del *Huffington Post* la idea del sueño que existía en su universidad:

«Teníamos la idea de que no dormir era una demostración de valor. A la biblioteca de Leavey la llaman a veces “Hotel Leavey”, porque muchos estudiantes se pasan las noches allí.»

FERNANDO HURTADO, USC<sup>68</sup>

«En verano podrás recuperar el sueño perdido; está para eso.»

HANNAH TATTERSALL, Universidad de Delaware<sup>69</sup>

«Aquí nadie le da importancia a dormir. Es normal ver casi todas las luces encendidas por la noche.»

LUIS RUUSKA, Universidad de Tennessee<sup>70</sup>

«¿Quién necesita dormir mientras tenga café?»

KENZA KAMAL, Universidad Estatal de Ohio<sup>71</sup>

«En la semana de los exámenes finales me envían mensajes de vídeo para demostrarme a qué hora estaban todavía en la biblioteca. Es como una competición.»

MADLINE DIAMOND, Universidad de Bucknell<sup>72</sup>

En los últimos años ha crecido la preocupación en torno al consumo de alcohol y drogas entre los alumnos de instituto y de universidad. Un estudio llevado a cabo en 2014 por la Universidad de St. Thomas, en Minnesota, demostraba que el efecto de no dormir es similar al del consumo de drogas y al abuso del alcohol.<sup>73</sup> «Y no creo que los cuestionarios de los servicios sanitarios incluyan a menudo preguntas sobre los trastornos del sueño –afirma Roxanne Prichard, profesora de psicología del centro–. Sin embargo, esto ayudaría a entender otros muchos problemas que se nos presentan, como las enfermedades recurrentes.»<sup>74</sup>

El principal obstáculo para dormir las horas suficientes en la universidad es el miedo a perderse algo, que se traduce en una adicción al *smartphone*. Hay que estar

continuamente, a todas horas, comprobando si han llegado mensajes, actualizaciones, avisos, alertas. Un grupo de investigadores de la Universidad Estatal de California Dominguez Hills llevó a cabo un estudio con más de setecientos estudiantes universitarios y descubrió que los que estaban siempre mirando la pantalla de su teléfono sentían más ansiedad a la hora de ir a la cama, y también se despertaban con más frecuencia durante la noche para echar un vistazo a su teléfono.<sup>75</sup>

Que los estudiantes duerman poco no solo es tan perjudicial para sus resultados académicos como el consumo de alcohol, sino que en realidad ambos comportamientos están relacionados. En 2015, un estudio de la Universidad Estatal de Idaho indicaba que los adolescentes con trastornos del sueño tienen un 47 por ciento más de probabilidades de emborracharse que los que duermen bien. También tienen más probabilidades de tener problemas con el alcohol un año más tarde o de conducir bebidos.<sup>76</sup> Cada hora extra de sueño en el instituto significa un 10 por ciento menos de probabilidades de beber demasiado, según este estudio. Es un dato interesante si queremos contener la tendencia al excesivo consumo de alcohol.

Los estudiantes que no duermen lo suficiente consumen estimulantes. No conocemos todavía las consecuencias que este consumo de estimulantes tendrá a largo plazo para jóvenes, adolescentes (y niños). Pero ya conocemos algunas. «El consumo esporádico de estimulantes puede provocar serios problemas para dormir y llevar a sufrir psicosis en las que el estudiante sufre paranoia y alucinaciones», afirma el psiquiatra de la Universidad de Miami, el doctor Josh Hersh.<sup>77</sup>

Según la Universidad de Florida, casi el 15 por ciento de los estudiantes de entre diez y dieciocho años han tomado estimulantes en alguna ocasión, y comparten sus recetas de la misma manera que comparten fotos y música.<sup>78</sup> Un estudio de Partnership for Drug-Free Kids detectó que casi un tercio de los jóvenes de entre dieciocho y veinticinco años han compartido medicamentos con sus amigos, y una proporción muy similar admite haber exagerado los síntomas a fin de que les proporcionaran una dosis superior. Más de la mitad aseguraron que no era difícil obtener estos medicamentos.<sup>79</sup> Dicho de otra forma, los estudiantes se estimulan artificialmente durante el día y toman algo para provocarse artificialmente el sueño durante la noche.

Afortunadamente, existe una solución: si dormimos lo suficiente sin necesidad de medicarnos, no necesitaremos tomar Red Bull y Adderall durante el día. Es difícil abandonar una parte del círculo vicioso del agotamiento sin abandonar la otra. Aunque

hay que decir que no es fácil salir del círculo vicioso. Continuamente nos advertirán que tenemos un problema médico; al fin y al cabo, hay miles de millones de dólares en juego para hacernos creer que los somníferos son la respuesta a la falta de sueño.<sup>80</sup> Sin embargo, no estamos ante un problema médico, sino de estilo de vida. Lo que ocurre es que nadie invierte en enseñarnos cómo resolverlo.

### 3. El sueño a través de la historia

El sueño es uno de los grandes temas recurrentes en la larga narrativa de la humanidad. Pero nuestra manera de verlo y de apreciarlo ha experimentado cambios a lo largo de los siglos. En las cuatro últimas décadas, la ciencia ha validado una gran parte de lo que siempre se había sabido sobre el sueño. Hemos hecho valiosos descubrimientos sobre lo que ocurre en nuestro cerebro y en nuestro cuerpo mientras dormimos, y estos descubrimientos han impulsado un renacimiento del sueño. Pero mientras la ciencia continúa dando valor al sueño en términos de salud, funciones cognitivas, desempeño atlético y productividad en general, vale la pena que miremos hacia atrás y descubramos los misterios que nuestros ancestros tanto valoraban en el hecho de dormir: dota de un ritmo a nuestra vida, es la puerta que nos permite ver más allá de nuestras actividades cotidianas, nuestros fallos o nuestros éxitos y atisbar algo más grande que nosotros.

#### **Una entrada al sueño sagrado en el mundo antiguo**

Desde el principio de los tiempos, el sueño y los sueños han tenido un papel especial en casi todas las religiones y tradiciones espirituales. El sueño era objeto de veneración, hasta el punto de que dormir bien era algo así como un lujo reservado a los ricos y los preferidos de los dioses, o algo a lo que podía accederse llevando una vida adecuada. «Se perseguía un sueño apacible con la misma tenacidad con la que los cazadores persiguen a la presa y los recolectores buscan nueces y raíces para sobrevivir a los tiempos de escasez –escribe Kat Duff en *The Secret Life of Sleep*–. El sueño era como la comida, algo necesario y apreciado –aunque no siempre al alcance–, base del sustento físico y espiritual».<sup>1</sup>

Tanto en el antiguo Egipto como en la antigua Grecia, era posible pasar la noche en un «templo del sueño» para ver interpretados sus sueños y preguntar a los dioses sobre cuestiones de la existencia y la curación de enfermedades.<sup>2</sup> El sueño y los sueños no

solamente ofrecían soluciones a los problemas terrenales, también eran un puente sagrado con lo divino, una manera de trascender lo terrenal. En los *Upanishads*, antiquísimos textos sagrados del hinduismo que datan del 700 a. C., se incluye una referencia a los sueños repleta de metáforas poéticas:

El Dios Dorado, el ser, el cisne inmortal  
abandona el nidito del cuerpo y va adonde quiere.  
Se mueve a través del reino de los sueños, adopta un sinfín de formas;  
goza con el sexo, come y bebe, ríe con sus amigos;  
se asusta al ver horrorosas escenas que encogen el corazón.  
Pero no se siente atado a nada de lo que ve,  
y cuando tras vagar por el reino de los sueños se despierta,  
ha tenido experiencias buenas y malas, ha probado placeres  
y regresa al estado de dicha del que salió.<sup>3</sup>

En el Génesis comprendemos la importancia que se otorgaba a los sueños cuando José, hijo de Jacob y de Raquel, impresiona al faraón con su acertada interpretación de los sueños. «Dios te ha concedido el don de ver todo esto –dice el faraón–, y no hay nadie que te supere en sabiduría. Gobernarás mi casa y mis criados te obedecerán en todo. Solo en lo que respecta al trono seré superior a ti.»<sup>4</sup>

---

Incluso cuando está dormida, el alma  
trabaja duro y contribuye  
a hacer algo de este mundo.

HERÁCLITO, *Fragmentos*<sup>5</sup>

---

Tanto los griegos como los romanos tenían su dios del sueño: Hipnos, el de los griegos, Somnos, el de los romanos.<sup>6</sup> Tal como describe David Randall en su libro *Dreamland*, los antiguos griegos creían que el sueño era un estado a caballo entre la vida y la muerte.<sup>7</sup> Y por supuesto, el hermano gemelo de Hipnos era Tánatos, el dios de la muerte. Leteo, el río del olvido, atravesaba la cueva de Hipnos y ayudaba a que las personas olvidaran la identidad que habían tenido y sus preocupaciones.<sup>8</sup> Me encanta el hecho de

que el nombre Leteo esté relacionado con *aletheia* (contenido en la palabra), que en griego antiguo significa «verdad filosófica». Como escribió Heráclito, filósofo griego del siglo V a. C.: «Los que están despiertos comparten el mismo mundo, pero los que duermen se recluyen cada uno el suyo».<sup>9</sup>

Más o menos en la misma época que Heráclito, el médico y filósofo Alcmeón de Crotona elaboró la primera teoría del sueño que conocemos. Alcmeón creía que el sueño se produce porque la sangre se retira al interior del cuerpo.<sup>10</sup> Cien años más tarde, en su tratado *Del sueño y la vigilia*, Aristóteles lo definió como «un apresamiento del órgano que regula los sentidos, lo que lo hace incapaz de ejercer las funciones [...] que le son necesarias para su supervivencia».<sup>11</sup> Estaba equivocado en cuanto al apresamiento, pero en lo referente a la supervivencia demuestra una fantástica intuición, puesto que la ciencia no había desvelado todavía el poder restaurador del sueño.

Kat Duff habla en su ensayo de la antigua literatura china y menciona un texto taoísta del siglo IV en China, *Liezi*, que «considera que el mundo del sueño y el de la vigilia son partes de un todo, complementarios como el día y la noche, el verano y el invierno, el yin y el yang».<sup>12</sup> En el islam, el sueño se considera como uno de los signos de la grandeza de Alá. Mahoma recalca la necesidad de que hubiera una clara diferencia entre el día y el momento de irse a la cama: «Cuando vayas a acostarte, haz las mismas abluciones que haces antes de la plegaria». También recomendaba la siesta: «Toma una siesta corta, porque los demonios no hacen la siesta».<sup>13</sup>

Lo que le interesaba del sueño a René Descartes, en el siglo XVII, era su función restauradora, lo mismo que a Aristóteles. «Cuando dormimos –dice Descartes en su *Tratado del hombre*–, la sustancia del cerebro está en reposo y tiene ocasión de reponer fuerzas y nutrirse gracias a las pequeñas venas y arterias que lo riegan, que pueden apreciarse a simple vista en la superficie.»<sup>14</sup> Y de nuevo vemos que se equivoca en el modo, pero acierta en lo esencial.

## **El sueño en la Edad Media y en el Renacimiento**

Antes de la Revolución Industrial se tenía un concepto muy diferente del sueño. No solo en el respeto que se le profesaba, sino también en la forma de dormir. Normalmente no se dormía de un tirón como ahora. En un amplio periodo de nuestra historia, la noche se dividía en dos tramos separados de sueño; es lo que se denomina «sueño segmentado».

Una de las primeras menciones del sueño segmentado aparece en *La Odisea*, cuando Homero se refiere al «primer sueño». Entre los dos segmentos de sueño había un periodo de vigilia que podía durar hasta siete horas. Este interludio, sin embargo, no era lo mismo que estar despierto durante el día. Era un periodo de tiempo muy apreciado.<sup>15</sup> «El modelo de descanso discontinuo es propio de los mamíferos, y es también el que experimentamos en los primeros años de vida y en la vejez»,<sup>16</sup> según me explicó el doctor Gregg Jacobs, un especialista en insomnio de la Universidad de Massachusetts.

Roger Ekirch describe en *At Day's Close* este tiempo especial entre un sueño y otro: «Era necesario avivar el fuego o tal vez elaborar un barril de cerveza. Aunque muchas personas no se levantaban de la cama y se dedicaban a pensar en sus cosas hasta que volvían a dormirse. Ninguna otra época nos ha dado un espacio de oscuridad y de privacidad tan idóneo para el solaz, la espiritualidad y la revelación».<sup>17</sup> Eratambién, desde luego, un tiempo para la oración. Había en esa época muchos libros de oraciones que llevaban títulos como «Cuando te despiertes en mitad de la noche».<sup>18</sup> Ekirchapunta que este espacio de tiempo se consideraba el más idóneo para concebir un hijo. «Un médico francés del siglo XVI atribuía la fecundidad de los campesinos a las relaciones sexuales en la madrugada, “después del primer sueño”, cuando, según decía, “gozan más y lo hacen mejor”».<sup>19</sup> Lo que no podemos saber es si estos campesinos retozones disfrutaban más del sexo después de elaborar cerveza o tras recitar sus oraciones y meditar sobre su alma.

De modo que el sexo, las oraciones, la lectura y la escritura eran las actividades que ocupaban una parte del tiempo antes de volver a conciliar el sueño. Pero lo más importante era emplear este tiempo que desdibujaba las fronteras «entre el mundo de la vigilia y el mundo invisible», como lo expresa Ekirch, para interpretar los sueños. «Nos resulta difícil imaginar la influencia que tenían los sueños sobre los individuos y sus relaciones con los demás. El eco de estos sueños podía durar desde unos pocos minutos a —en ocasiones— toda una vida.»<sup>20</sup>

Las horas entre uno y otro periodo de sueño estaban libres de la distracción de las ocupaciones diarias y ofrecían una calma especial que permitía a la gente percibir cosas más sutiles y tener esas percepciones que normalmente solo se dan en los estados de transición entre la vigilia y el sueño. Edgar Allan Poe se refería a estas percepciones como «un tipo delicado y exquisito de fantasías que no son propiamente pensamientos y para las que hasta ahora no he encontrado una palabra adecuada. [...] Surgen del alma

[...] cuando esta se encuentra apaciguada [...] y únicamente en esos momentos en que los límites entre el mundo de la vigilia y el de los sueños se fusionan y desaparecen. Solo soy consciente de estas “fantasías” cuando estoy a punto de sumirme en el sueño».<sup>21</sup> Estas «fantasías» han inspirado a muchos escritores, incluyendo a Robert Louis Stevenson, que también escribió sobre la magia de esos momentos: «Tenía la sensación de haber empezado a vivir de nuevo y de que no conocía a nadie en el universo más que a Dios todopoderoso».<sup>22</sup>

El respeto que nuestros ancestros tenían por el sueño y los sueños resulta notable si tenemos en cuenta lo difícil que les resultaba dormir. Puede que hoy en día nos sintamos asediados por la tecnología, agobiados por el exceso de trabajo, el ruido y el caos de la vida moderna. Nuestros antepasados, sin embargo, se enfrentaban a interrupciones más terrenales como crujidos, movimientos y olores, incluidos los de los animales domésticos que a menudo dormían en el mismo espacio que ellos (¡y pensamos que nuestra pareja hace ruido por la noche!). No tenían cortinas que no dejaran pasar la luz, ni máquinas emisoras de ruido blanco, ni sábanas de hilo finísimo, ni saquitos de lavanda. «En algunas casas [...] era tal el barullo provocado por las ratas y los ratones que las paredes parecían a punto de venirse abajo –escribe Ekirch acerca de las condiciones de las viviendas a finales del siglo XVII y principios del XVIII–. Las casas estaban mal construidas y generaban su propia cacofonía debido a los crujidos y las contracciones de la madera, los tablones sueltos, las puertas que no cerraban, las ventanas rotas y el aire que entraba por las chimeneas.»<sup>23</sup>

Y aunque no es una práctica que hoy recomienden los especialistas, había motivos sociales de peso para que la gente durmiera en comunidad. En muchos sentidos, dormir era una actividad social, una forma de mantener unida a la familia.<sup>24</sup> «Dormir en comunidad era una práctica casi universal –me explicó Carol Worthman, profesora de antropología en la Universidad de Emory. «Era una forma de sentirse a salvo, de procurarse seguridad y un contexto de intimidad que podían compartir personas de todas las edades.»<sup>25</sup>

En ocasiones, compartir dormitorio es una necesidad, como cuando eres un estudiante y no tienes mucho dinero. O cuando intentas colonizar un país: unos meses después de que las colonias norteamericanas se declararan independientes de Inglaterra, Benjamin Franklin y John Adams se vieron obligados a compartir la cama en una posada de New Brunswick. Discutieron sobre si debían dejar abierta la única ventanita, y Adams se

quedó dormido mientras Franklin le explicaba su «teoría de los resfriados»,<sup>26</sup> lo que, una vez más, demostró que los grandes hombres no necesariamente son buenos compañeros de dormitorio.

Hay muchas razones por las que pasó de moda el sueño segmentado, pero todo llevaría a indicar que es nuestra forma natural de dormir. En un experimento llevado a cabo por el National Institute of Mental Health, las personas que se veían privadas de luz natural durante lapsos de catorce horas regresaban al sueño segmentado, igual que nuestros antepasados de la época preindustrial. De acuerdo con el doctor Thomas A. Wehr, autor del experimento, «es posible que dormir todas las horas de un tirón sea producto de la invención de la luz eléctrica».<sup>27</sup>

De modo que los trastornos del sueño pueden ser la expresión natural de nuestra forma premoderna de dormir, que pugna por manifestarse. «Que aspiremos a este sueño ininterrumpido es lo anormal, es producto del mundo moderno»,<sup>28</sup> dice Ekirch. Sin embargo, las personas que se despiertan en mitad de la noche «se sienten anormales, y esto contribuye a aumentar su ansiedad y, en consecuencia, sus dificultades para conciliar el sueño».<sup>29</sup>

El factor que acabó definitivamente con el sueño segmentado y cambió para siempre nuestra relación con el sueño fue la popularización de la luz eléctrica. La primera lámpara pública, un farol con una vela dentro, se colocó en el Grand Châtelet de París en 1318.<sup>30</sup> En 1667, bajo el reinado de Luis XIV, llamado «el rey Sol», la capital francesa se convirtió en la primera ciudad que instaló luces artificiales a gran escala.<sup>31</sup> Pronto la imitaron otras ciudades.<sup>32</sup>

Así nació un movimiento tendente a iluminar la noche con velas y lámparas de aceite, materiales que también existían siglos atrás.<sup>33</sup> Entonces, ¿por qué las ciudades empezaron a iluminarse a principios del siglo XVII? Craig Koslofsky, profesor de historia en la Universidad de Illinois, afirma que se debió a que la gente empezó a tener otra idea de la noche. «La noche se asociaba con el peligro, tanto natural como sobrenatural. Pero en el siglo XVII, los europeos empezaban a ver la posibilidad de expandir su autoridad por todo el mundo. [...] Pasamos de ver la oscuridad como algo peligroso que es preferible evitar, a verla como algo que podemos utilizar de forma selectiva.»<sup>34</sup> En una época de expansión, la noche se convirtió en otra frontera que conquistar.

A finales del siglo XVII, más de cincuenta ciudades europeas estaban provistas de iluminación nocturna.<sup>35</sup> En 1807, el Pall Mall de Londres se convirtió en la primera calle

iluminada por lámparas de gas.<sup>36</sup> A principios del siglo XX, París contaba con más de 50.000 farolas de gas.<sup>37</sup> Al otro lado del charco, Baltimore fundó en 1816 la primera compañía de gas de Estados Unidos, y un año más tarde iluminó sus calles con farolas.<sup>38</sup> Singapur, en el sudeste asiático, instaló farolas de gas en 1864.<sup>39</sup> Pero todo esto es historia pasada cuando se trata de entender la relación de nuestra sociedad con el sueño, que se inicia de hecho con la Revolución Industrial.

## **El sueño en la Revolución Industrial: de tiempo sagrado a tiempo perdido**

Lo que impulsó realmente la transformación de nuestra relación con el sueño fue la Revolución Industrial. La luz artificial nos permitió colonizar la noche, la mecanización hizo posible convertirla en algo rentable. El capitalismo no sabe apreciar el tiempo de descanso. Durante el siglo XIX, el sueño se convirtió en un producto más al que sacar el máximo provecho, lo mismo que las fábricas, las máquinas y los trabajadores. Más aún, el sueño no solo se vio devaluado, sino que se convirtió en algo digno de desprecio. Después de todo, cada hora que pasas durmiendo es una hora no trabajada y, por lo tanto, una hora perdida. «Los propietarios y los capataces de las fábricas trataban cada vez más al trabajador como un elemento del ciclo de producción, un producto que había que obtener lo más barato posible y utilizar con la mayor eficiencia», escriben Kevin Hillstrom y Laurie Collier Hillstrom en *The Industrial Revolution in America*.<sup>40</sup>

Para consolidar esta nueva idea del trabajo y obligar a los trabajadores a aceptarla se lanzó la idea de que seguir adelante sin descanso era una demostración de fuerza y virilidad. Es lo que Alan Derickson denominó «heroico desvelo» y «aguante viril» en su libro *Dangerously Sleepy*. Dormir se convirtió en un síntoma de «debilidad impropia de un hombre», y esta idea machista pervive hasta hoy en día, la idea de que un hombre hace caso omiso a la necesidad de dormir.<sup>41</sup> «Trabajar hasta tarde se convierte en una competición entre hombres para ver quién lo tiene más grande –me explicó Joan Williams, profesora de Derecho en el Hastings College de la Universidad de California–. ¿Seguro que estamos hablando solo de horarios?»<sup>42</sup>

Las fábricas empezaron a trabajar durante la noche y a añadir turnos de trabajo para aumentar la productividad. Las mujeres lo sufrieron especialmente, porque, además de tener jornadas más largas de trabajo, atendían las responsabilidades de su casa y su familia. A medida que se adquirió una mayor conciencia de la dureza de las condiciones

de trabajo, los gobiernos empezaron a promulgar leyes que protegían a las mujeres.<sup>43</sup> Apartir de aquí fue aumentando el consenso en torno a la necesidad de mejorar las condiciones de trabajo. Las horas de sueño se mencionaban a menudo como una de las necesidades básicas.<sup>44</sup> Louis Brandeis, que sería nombrado juez del Tribunal Supremo de Estados Unidos, expuso en un caso los últimos datos científicos sobre los efectos de la falta de sueño en la salud, especialmente en la de las mujeres: «Desde el punto de vista de la salud, dormir es tan importante que seguramente no hay ninguna otra función a la que debemos prestar mayor atención».<sup>45</sup> Una consecuencia de las batallas legales en torno a este tema fue que debilitó un tanto la idea de que el ser humano –y su necesidad de sueño– no era más que un producto del que debía sacarse la mayor rentabilidad posible.

Pero los esfuerzos de quienes luchaban por los derechos de los trabajadores y las reformas legales no sirvieron de mucho, ya que prevalecía el sentimiento popular de que dormir era síntoma de debilidad. «Los lugares de trabajo donde se respetaban las horas de sueño fueron considerados como anticuados y pasados de moda, poco preparados para el mundo industrial»,<sup>46</sup> escribe David Randall.

### **«Ocho horas para trabajar, ocho horas para dormir, ocho horas para hacer lo que queramos»**

En lo que respecta a horas de descanso, uno de los sectores más duros era la industria siderúrgica. En 1919, los obreros del sector en Estados Unidos fueron a una huelga en demanda de una reducción de horas de trabajo, pero no consiguieron nada. Sus condiciones continuaron siendo pésimas.<sup>47</sup> Durante los primeros años de la década de 1920, los obreros de la siderurgia tenían que hacer doble turno una semana de cada dos. De esta forma las empresas se ahorran contratar a más trabajadores.<sup>48</sup> La lacra de la falta de sueño afectaba a pueblos enteros. En su libro *Steel: The Diary of a Furnace Worker*, Charles Rumford Walker describe lo que ocurría en 1922: «Los turnos de trabajo de doce horas seguidas tendían a destruir, o por lo menos a dificultar en gran manera, la participación en las actividades de la familia, la iglesia y el barrio; es decir, en lo que consideramos normal y parte esencial de la tradición norteamericana».<sup>49</sup>

Estaba, además, el peligro de que obreros rendidos de sueño manejaran una maquinaria tremendamente peligrosa. «En cuanto podían, los trabajadores se metían en

cualquier rincón para echar una cabezada, y en ocasiones fallecían en horribles accidentes –leemos en *Industrialization in the Modern World*, de John Hinshaw y Peter N. Stearns—. Se observaba un aumento de los accidentes cuando los trabajadores acababan un turno largo, o cuando pasaban de turno diurno a nocturno.»<sup>50</sup> Alan Derickson cita a Alfred Kiefer, un trabajador de la siderurgia, que decía: «Me dolía en el alma ver a los hombres haciendo cola a la entrada de la planta de acero, esperando a que algún familiar les llevara la comida para aguantar doce horas más. ¡Qué vergüenza! Si haces trabajar a un caballo doce hora seguidas te meten en la cárcel.»<sup>51</sup> El propio Kiefer fue despedido por quedarse dormido... ¡en un turno de *veintiuna horas*!

A lo largo del siglo XIX fue tomando forma en el movimiento obrero la exigencia de las ocho horas de trabajo. En Worcester, Massachusetts, los sindicatos se manifestaron en 1889 con una gran pancarta que rezaba: «Ocho horas para trabajar, ocho horas para descansar, ocho horas para hacer lo que queramos.»<sup>52</sup> Pero hubo que esperar a 1926 para que una de las principales empresas norteamericanas, Ford, implantara la semana laboral de cuarenta horas.<sup>53</sup>

La idea del descanso como algo inseparable del trabajo salió a la palestra en el famoso caso de los camareros de los trenes Pullman, los empleados que atendían a los pasajeros de los lujosos coches cama. En su lucha por mejorar sus condiciones de trabajo, los botones de Pullman fundaron el primer sindicato afroamericano, Brotherhood of Sleeping Car Porters.<sup>54</sup> Un artículo describía en 1935 las terribles condiciones que soportaban estos empleados: «El camarero de Pullman [...] tiene que dormir por la noche en el compartimento de fumadores de su coche a menos que determinada litera cercana a este compartimento se encuentre vacante. No se puede retirar a descansar hasta que los ocupantes del compartimento de fumadores se vayan a la cama. Lo pueden llamar en cualquier momento del día o de la noche. [...] Su jornada laboral es espantosamente larga».<sup>55</sup>

Es fácil adivinar las consecuencias que tuvieron las interminables jornadas de trabajo y la poca atención al descanso, no solo para los camareros, sino para los operarios, los guardagujas y en general todo el personal de la compañía: choques, descarrilamientos y accidentes. A principios del siglo pasado, Edward Moseley, el secretario de la Interstate Commerce Commission, escribió: «Es indudable que muchos de los accidentes están provocados, directa o indirectamente, por las largas jornadas de trabajo que soportan los empleados ferroviarios». Comentó también un choque de trenes que había tenido lugar

en Illinois y citó un artículo de un periódico de Chicago que decía lo siguiente: «Si los responsables de la compañía esperan que sus operarios y fogoneros trabajen entre quince y diecisiete horas sin interrupción y conserven la claridad mental y la presencia de ánimo para seguir las normas, lo mismo podrían atiborrarlos de drogas y de alcohol».<sup>56</sup> Algo así podría decirse hoy de muchas empresas.

## **La guerra norteamericana contra el sueño**

Este cambio de mentalidad con respecto al sueño se dio en todo el mundo industrializado, pero la actitud de los estadounidenses frente al trabajo y al descanso tiene rasgos especiales. La tradicional admiración por el que sale adelante con su propio esfuerzo, combinada con una arraigada ética puritana del trabajo, permitieron el florecimiento de una cultura que equiparaba sueño con pereza. «El hombre de principios, el hombre recto, –escribe Daniel Rodgers en *The Work Ethic in Industrial America, 1850-1920* [«La ética del trabajo en la América industrial, de 1850 a 1920»]– era un hombre fuerte al mismo tiempo que un *perpetuum mobile*.»<sup>57</sup> Su jornada, como lo expresa el obispo protestante Henry Potter, «está tan repleta de tareas sanas y honestas que no tiene tiempo para ensoñaciones». Es un sentimiento que en la época colonial compartía incluso el propio Benjamin Franklin en *Poor Richard's Almanack*: «Levántate, haragán, no pierdas el tiempo. Ya descansarás cuando te encuentres bajo tierra».<sup>58</sup>

Era sin duda la forma de pensar de los hombres de negocios, muy en la línea de Charles Darwin, cuya teoría de «la supervivencia de los mejores» se extendió desde la selva hasta la sala de reuniones de las empresas.<sup>59</sup> Rodgers menciona lo arraigada que estaba la idea de vincular el trabajo duro con el estatus y el éxito, y cita a Horace G. Burt, el presidente de la compañía Union Pacific Railroad, cuando le preguntan por la clave del éxito: «Dedicación. Trabajo, trabajo, trabajo, trabajo, trabajo, trabajo».<sup>60</sup>

Si tenemos en cuenta cuál es la historia y la herencia de Estados Unidos, no debe extrañarnos que la idea de trabajar todo lo posible y dormir lo menos posible se encuentre firmemente arraigada en nuestra conciencia nacional. Es uno de los mitos de la fundación del país. Y si tuviéramos que señalar al hombre que mejor encarnó esta engañosa idea, diríamos que fue Thomas Edison, quien estaba convencido de que dormir era prescindible. Se jactaba de que no necesitaba dormir más de cuatro o cinco horas

diarias, y creía que sus conciudadanos debían seguir su ejemplo para recorrer el brillante camino del progreso y el perfeccionamiento personal.<sup>61</sup>

De hecho, es difícil encontrar un escrito sobre Edison donde no se mencione su absoluta dedicación al trabajo y las noches que pasó sin dormir, probando y errando una y otra vez, hasta perfeccionar la bombilla. Por supuesto, lo que se quiere decir con esto es que su disposición a saltarse las horas de sueño iba estrechamente unida a su genialidad, su entrega y finalmente su éxito. El diario *Chicago Tribune* ensalzó «su disposición de trabajar a todas horas, día y noche», incluso durante su luna de miel.<sup>62</sup> (Aparte de eso, señora Edison, ¿qué tal lo pasó usted?)

El *New York Times* entrevistó a Edison en octubre de 1914, con motivo del 35 aniversario del invento de la bombilla incandescente. El profético titular, en grandes letras y a toda página, era una cita de Edison: «EL HOMBRE DEL FUTURO PASARÁ MENOS TIEMPO EN LA CAMA». «Antiguamente el hombre se levantaba y se acostaba con el sol – explicó Edison—. Dentro de un millón de años no necesitará ni meterse en la cama siquiera. En serio, dormir es un absurdo, una mala costumbre. No podemos acabar de golpe con esta esclavitud, pero algún día lo haremos. [...] No hay nada tan peligroso para la eficiencia de la humanidad como dormir demasiadas horas.» Edison hizo incluso los cálculos: «Imaginemos que ponemos en marcha un plan para educar a los ciudadanos norteamericanos. Si empezáramos por lograr que 90 millones de personas dejen de dormir una hora cada noche, añadiríamos 365 horas anuales a la vida de cada uno; dicho de otra manera, más de un mes de días laborables de diez horas cada uno. En total, los 90 millones de personas tendrían cerca de 3.500 millones de horas más cada año. No se me ocurre un sistema mejor para hacer una importante aportación de riqueza al mundo». Edison concluía que «todo lo que reduce la suma total de horas de sueño de un hombre aumenta sus competencias. En realidad, no hay razón alguna para meterse en la cama».<sup>63</sup> Y nosotros que pensábamos que *nuestros* padres no nos dejaban dormir cuando éramos adolescentes. Imaginemos lo que debía sentir un hijo de Edison (tuvo seis) el domingo por la mañana.

---

Al ver que todo el mundo estaba despierto a todas horas me dije que dormir estaba pasado de moda, de modo que decidí hacer cuanto antes una película de una persona durmiendo.

De modo que Edison creía que había convertido el sueño en algo pasado de moda porque ahora era posible trabajar también por la noche. Y la heroica lucha contra el sueño se imbricó todavía más en la triunfal narrativa norteamericana del progreso. Cuando otro paradigma del héroe norteamericano, Charles Lindbergh, se convirtió en el primer piloto en cruzar en solitario el Atlántico, en 1927, el sueño constituyó también un obstáculo que salvar. Lindbergh recuerda su batalla con el sueño en su autobiografía, *The Spirit of St. Louis*:

No puedo pensar en dormir. Tengo un océano que cruzar, tengo que encontrar París. Dormir es algo trivial. [...] El sueño no debería molestarme ahora. Interferirá en mi capacidad de evaluación, mi navegación, la exactitud en el vuelo. [...] Lo peor de luchar contra el sueño es que cuanto más combates a tu enemigo, más lo refuerzas, y más se debilita tu resistencia.<sup>65</sup>

Lindbergh logró «vencer al enemigo». Fue ensalzado por el presidente Calvin Coolidge en una recepción de bienvenida como «un hombre valiente, de voluntad inquebrantable, que posee la imaginación y el espíritu de sus antepasados vikingos».<sup>66</sup> En otras palabras, la receta para ser un gran hombre no implicaba solamente ser valiente y tener un espíritu vikingo, sino también soportar el agotamiento y la falta de sueño (hornear hasta que esté cocido).

Hay en nuestra cultura y en nuestra literatura otras muchas historias donde el sueño se considera negativo o un signo de debilidad y decadencia. Washington Irving escribe el relato «Rip van Winkle» acerca de un hombre que está siempre soñando despierto, inventándose historias y paseando a solas por el bosque..., actividades que son presentadas como lo contrario del trabajo duro y merecen un castigo.<sup>67</sup> Un día, el hombre se interna en las montañas con unos exploradores, se emborracha y se sume en un sueño del que despertará veinte años más tarde, cuando ya ha tenido lugar la guerra de Independencia norteamericana y cuando su esposa ha muerto. El hecho de dormir se presenta como tan profundamente antiamericano que Van Winkle no solo se ha perdido su propia vida, sino el nacimiento de su país. Este cuento moral es una advertencia para

un país que tiene que definirse y decidir cuáles son sus valores. Dormir y soñar despierto se presentan aquí como un impedimento para participar en la vida.

Y, por supuesto, uno de los que hicieron posible el nacimiento del nuevo país fue Paul Revere, el héroe de la guerra de Secesión, que se quedó despierto toda la noche mientras los demás dormían y alertó a la milicia de que se acercaban las fuerzas británicas.<sup>68</sup>

El problema es que estos ejemplos de personas que superan el sueño con gran esfuerzo –Paul Revere cuando alertó a los soldados, Charles Lindbergh cuando atravesó el Atlántico, una madre que vela toda la noche a su hijo enfermo– son situaciones excepcionales que desde luego merecen el aplauso. Está claro que Charles Lindbergh no habría cruzado el Atlántico si se hubiera dormido. Y Paul Revere no habría podido alertar a los milicianos si se hubiera metido en la cama. Y alguien tiene que quedarse con el niño cuando está enfermo. En la cultura popular, sin embargo, estos ejemplos se utilizaron para apoyar el discurso de que deberíamos aspirar a conquistar el sueño de forma habitual, como una virtud.

## **El sueño va de retirada en todo el mundo**

El deseo de vencer al sueño no es exclusivo de Estados Unidos. Uno de los ataques más elocuentes proviene del novelista Vladimir Nabokov, quien en sus memorias habla del sueño como «la hermandad más estúpida del mundo, con enormes exigencias y los más groseros rituales. Es una tortura mental que me parece denigrante. [...] No me acostumbro a este abandono nocturno de la razón, la humanidad, el genio. Por grande que sea el cansancio, me sigue resultando repulsiva la idea de decirle adiós a la conciencia. Detesto a Somnus, el verdugo de negra máscara que me mantiene la cabeza sujeta sobre el tarugo».<sup>69</sup>

Se dice que Napoleón, cuando le preguntaron cuántas horas era necesario dormir, respondió lo siguiente: «Seis horas el hombre, siete la mujer, ocho el idiota».<sup>70</sup> El sueño era para él otro enemigo que vencer. Como explica William Henry Hudson en *The Man Napoleon*: «Ni siquiera la fatiga hacía mella en su mente ágil y vigorosa. El sueño, convertido en su esclavo, aparecía y desaparecía cuando él se lo ordenaba».<sup>71</sup>

El emperador extendió esta idea a sus tropas. «Napoleón hablaba siempre del cansancio como la limitación más importante –dice David Dinges, director de la Division of Sleep and Chronobiology de la Universidad de Pensilvania–. Si pudieras

mantener a tus tropas activas durante periodos más largos de tiempo, durmiendo menos, ganarías una importante ventaja táctica..., siempre que mantuvieran un comportamiento efectivo.»<sup>72</sup>

Y esta es la cuestión, por supuesto. Tal vez si Napoleón hubiera dormido las ocho horas diarias que él atribuía al idiota, las cosas habrían salido de otra manera en la batalla de Waterloo. Pero, como explica Dinges, el régimen de descanso de Napoleón «es el propio de las personas altamente efectivas y con un alto nivel de control del córtex prefrontal, que creen que también serán capaces de controlar el sueño». Este puede ser el origen del «complejo de Napoleón». De hecho, Dinges ha hecho experimentos a gran escala, y el resultado es que la falta de sueño provoca a largo plazo «un déficit acumulativo del desempeño cognitivo».<sup>73</sup> En otras palabras, ya se trate de un brillante general, un genial inventor o uno de los jóvenes ejecutivos que aparecen en la lista Forbes de «los treinta de menos de treinta», engañar al sueño no es un acto de valor ni una prueba de voluntad. De acuerdo con los últimos datos científicos, es un acto de arrogancia y un disparate.

Sin embargo, la nueva idea del sueño que nació con la Revolución Industrial estaba presente en todos los estratos sociales. Esta idea del sueño como un recordatorio de la debilidad humana, algo de lo que avergonzarnos, queda patente en la forma en que los ciudadanos del siglo XIX se referían al dormitorio. Hasta entonces, el dormitorio era en casi todo el mundo una parte social y pública de la casa que reflejaba el respeto al sueño.<sup>74</sup> El rey Luis XIV de Francia acostumbraba a celebrar audiencias y a recibir visitas oficiales en su dormitorio.<sup>75</sup> En la era victoriana, sin embargo, cuando el sueño empezó su descenso hacia la vergüenza, el dormitorio se retiró de la vista de los demás.<sup>76</sup>

## **Un despertar científico**

A lo largo del siglo XIX, los médicos y los científicos empezaron a interesarse por el estudio del sueño. El departamento de Medicina del Sueño de la Universidad de Harvard relata muchas de estas investigaciones en su sitio web *Healthy Sleep* sobre la historia del sueño. En 1827, el médico escocés Robert Macnish publicó *The Philosophy of Sleep*, el primer estudio del sueño de la Edad Moderna del que se tiene noticia.<sup>77</sup> En 1869, William Hammond, un neurólogo militar que antes de la guerra de Secesión había sido

consejero de salud pública, escribió *Sleep and Its Derangements*.<sup>78</sup> En 1885, Henry Lyman publicó su libro *Insomnia and other Disorders of Sleep*. Mientras los científicos intentaban entender lo que era el sueño, la idea de que los «trastornos del sueño» se curaban con medicamentos tomaba cuerpo.<sup>79</sup> En 1903 se desarrolló la primera píldora para dormir, el barbital (un barbitúrico sintético que se comercializó con el nombre de Veronal). La popularidad del Veronal aumentó muy rápidamente, y con ella los abusos y las sobredosis mortales.<sup>80</sup> Aparecieron otras píldoras para dormir, y en 1930 se calculaba que solo en Estados Unidos se consumían al año hasta mil millones de estas pastillas.<sup>81</sup>

En 1913 ocurrió un hito importante cuando el investigador francés Henri Piéron publicó *The Physiological Problem of Sleep* [El problema fisiológico del sueño], que está considerado el primer estudio del sueño desde un punto de vista estrictamente fisiológico.<sup>82</sup> En Alemania, Hans Berger, un psiquiatra, creó el primer electroencefalograma (EEG), una máquina que mide la actividad eléctrica del cerebro. Berger publicó en 1929 sus estudios, que revelaron que las ondas del cerebro humano eran diferentes según si la persona estaba despierta o dormida.<sup>83</sup> En 1935, el biólogo y botánico alemán Erwin Bünning se inventó el término «reloj biológico» para describir el principio de los ritmos circadianos.<sup>84</sup>

A medida que las universidades empezaban a interesarse por la ciencia del sueño, el estudio de este campo ganaba en legitimidad y en empuje. En 1925, el prestigioso investigador del sueño Nathaniel Kleitman abrió en la Universidad de Chicago el primer laboratorio del mundo dedicado al estudio del sueño. Kleitman investigó la fisiología del sueño y de la conciencia humana,<sup>85</sup> y en 1939 publicó su célebre *Sleep and Wakefulness*, considerado como el libro que dio nacimiento a la ciencia del sueño.<sup>86</sup> Y en 1953, Eugene Aserinsky, un alumno de Kleitman, descubrió la fase REM del sueño (de la que hablaremos más adelante, en el capítulo dedicado a la ciencia).

En 1975 se fundó la primera organización acreditada de profesionales del sueño, la Association of Sleep Disorders Centers, hoy convertida en la American Academy of Sleep Medicine. Como explico en la introducción, hoy encontramos más de 2.500 centros del sueño acreditados en Estados Unidos.<sup>87</sup> Tres años más tarde se publicó el primer número de *SLEEP*, una revista médica dedicada a la medicina del sueño, dirigida por los especialistas de Stanford Christian Guilleminault y William Dement.<sup>88</sup>

En 1982, el especialista en ciencia cognitiva Carlyle Smith descubrió la conexión entre sueño, aprendizaje y consolidación de la memoria.<sup>89</sup> Y al año siguiente el

investigador de la Universidad de Chicago Allan Rechtschaffen demostró las graves consecuencias de la privación de sueño.<sup>90</sup>

Así pues, siglos después de Aristóteles, Heráclito y todos los suyos, empezamos de nuevo a concederle al sueño la importancia que merece. Y esta vez con la asombrosa información que nos permite recoger la tecnología. Si buscamos la palabra «*sleep*» (sueño) en Pub Med, la base de datos científica que depende de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, obtendremos más de 150.000 resultados. En el año 2007 lanzamos en *The Huffington Post* una sección dedicada al sueño.

## **Exceso de trabajo: el símbolo más peligroso de estatus en la América de posguerra**

En los años de la posguerra, el inicio de la Guerra Fría y un ritmo más lento de crecimiento económico se sumaron a una competitividad global más feroz. Esto provocó un sentimiento de inseguridad entre la clase media de Estados Unidos, un temor a verse adelantados por la Unión Soviética en la carrera espacial y la carrera armamentística. Esto llevó a poner todo el esfuerzo en el crecimiento de la economía. La idea de reducir la jornada laboral se consideraba propia de comunistas, y los sindicatos vieron cada vez más entorpecida su lucha por el sentimiento anticomunista que recorría el país.<sup>91</sup> Como observa Juliet Schor en *La excesiva jornada laboral en Estados Unidos: la inesperada disminución del tiempo de ocio*, en 1987 la gente trabajaba 163 horas más al año que en 1969.<sup>92</sup> Las horas de sueño no se consideraban importantes. Sam Walton, el fundador de Walmart, explica en su autobiografía que sus intensas jornadas de trabajo se extendían incluso a los fines de semana: «Los sábados por la mañana, normalmente sobre las dos o las tres de la madrugada, voy a la oficina y repaso los números de la semana. Me adelanto a los demás y me preparo para la reunión del sábado, [...] Lo hago cada sábado con cada una de las tiendas».<sup>93</sup>

El auge de la industria financiera propinó otro golpe al descanso nocturno. La actitud de este sector hacia el sueño quedó perfectamente resumida en el eslogan que eligió Citibank en 1978: «El Citi nunca duerme». La campaña fue retomada en 2008 con este anuncio: «Las oportunidades no duermen. [...] Por eso trabajamos día y noche para convertir los sueños en realidad. Por eso el Citi nunca duerme».<sup>94</sup> Si hubieran dormido más, tal vez no habrían necesitado que el Gobierno tuviera que inyectar ese mismo año

más de 300.000 millones de dólares en rescate financiero y protección adicional contra pérdidas. (Y dado lo que sabemos ahora sobre la toma de decisiones, lo último que queremos es un asesor financiero que se jacte de «trabajar sin descanso».) El paradigma de esta mentalidad es el codicioso ejecutivo de pantalón de tirantes Gordon Gekko, protagonista de la película *Wall Street*. Gekko es un personaje ficticio, a caballo entre magnate financiero y rey de los bonos basura, que nos dice que «el dinero nunca duerme».<sup>95</sup> Y aunque Gekko sigue siendo un símbolo reconocido de todo lo negativo de nuestra cultura de empresa, muchos ejecutivos de todo el mundo siguen viviendo –y muriendo, a veces– de acuerdo con estos lemas (literalmente) agotadores.

Un ejemplo trágico de esta actitud con respecto al sueño y al éxito es el aumento de los «asalariados» japoneses, estos oficinistas que se caracterizan por una entrega a la empresa tan absoluta que sacrifican a menudo su vida personal en aras del trabajo.<sup>96</sup> Estos empleados se quedarán en la oficina hasta que su supervisor se marche, independientemente del trabajo pendiente; aunque salgan hasta entrada la noche con los clientes, se levantarán de madrugada para ir a la oficina. La recompensa que recibían a su inquebrantable lealtad, producto de la actitud paternalista de la empresa hacia sus empleados, era la aprobación social y, tras décadas de trabajo, unas generosas bonificaciones.<sup>97</sup>

Sin embargo, esta cultura del asalariado se ha vuelto cada vez más insegura. El estrés y el agotamiento de los trabajadores han alcanzado proporciones de epidemia nacional, y la globalización ha cortado los vínculos que unían de por vida al trabajador con la empresa.<sup>98</sup> Sin embargo, aunque ya no haya tantos jóvenes japoneses que sacrifiquen su vida por la empresa, el concepto del asalariado no ha desaparecido. En 2015, el popular *vlogger*<sup>\*\*\*\*</sup> de You Tube Stu in Tokyo, que trabaja para una compañía de servicios financieros, documentó en un vídeo (que ya ha sido visto más de un millón de veces) una típica semana en la época más agitada: 78 horas de trabajo y 35 horas de sueño.<sup>99</sup>

De acuerdo con Joan Williams, el agotamiento va tan estrechamente ligado al éxito que se ha convertido en un símbolo cultural. «El exceso de trabajo se ha convertido en una indicación de estatus cultural. Y decir que estás molido es otra forma de decir que eres importante –me dijo–. Esto representa un cambio radical con respecto a una época anterior, cuando tener tiempo libre era un signo de clase social alta. [...] En Estados Unidos se ha producido un giro curioso, porque resulta que ahora la élite trabaja muchas

horas, mientras que los pobres a menudo no consiguen ni cuarenta horas semanales de trabajo.»<sup>100</sup>

En esta cultura del trabajo excesivo, las mujeres están en desventaja. Tienen que esforzarse más por subir en la empresa y romper el techo de cristal, y lo primero que deberán sacrificar son las horas de sueño. «Las mujeres normalmente tienen una estabilidad precaria en este tipo de empresas –explica Williams–. A menudo reciben el mensaje de que la única forma de progresar es “comportarse como los tíos”, y para ello tienen que trabajar más duro que los hombres.»<sup>101</sup>

De modo que aunque la ciencia del sueño haya progresado muchísimo en los últimos años, nuestra actitud cultural tiene que cambiar mucho todavía, y no digamos nuestras prácticas cotidianas. Sin embargo, algo está cambiando. Nos encontramos actualmente en una encrucijada. Cada día se publican nuevos hallazgos de la ciencia del sueño sobre el impacto que tiene el descanso en el desempeño y en la toma de decisiones (lo explico en detalle en el capítulo dedicado a la ciencia del sueño). Cada vez somos más conscientes de que dormir nos permite funcionar mejor, mental y físicamente; nos ayuda a aprender más rápido, a fijar en la memoria lo que aprendemos y contribuye en general a nuestra salud. La falta de sueño nos perjudica en muchos aspectos. Esta conciencia, sin embargo, choca con nuestra vida cotidiana, atados como estamos a nuestros dispositivos, que nos conectan permanentemente al mundo. Esta contradicción crea una tensión cultural que todavía estamos intentando resolver. En un mundo en el que el silencio y la quietud son cada vez más raros, el sueño se ha convertido en una forma de resistencia. Lo explica Jonathan Crary en su libro *24/7: el capitalismo al asalto del sueño*: «El sueño plantea el problema de una necesidad humana y un espacio de tiempo que no puede ser dominado y puesto al servicio de esta inmensa maquinaria preparada para sacar rentabilidad. El sueño es una anomalía, una incongruencia en nuestro mundo globalizado».<sup>102</sup>

La crisis del sueño ha despertado una nueva conciencia de la necesidad de descanso que va en aumento. Veo cada vez más artículos sobre los beneficios del sueño, no solo en publicaciones médicas y de salud, sino también en páginas de deporte y negocios: *The Wall Street Journal*,<sup>103</sup> *The Financial Times*,<sup>104</sup> *The Economist*,<sup>105</sup> *Forbes*,<sup>106</sup> *Business Insider*,<sup>107</sup> *Fast Company*,<sup>108</sup> ... Son artículos que describen los efectos negativos de la falta de sueño, ofrecen trucos y consejos para dormir mejor y anuncian los últimos productos y artilugios para conseguirlo. Tanto las pulseras electrónicas que analizan tu

ciclo del sueño como los programas que se instalan en el *smartphone* o en la tableta, todos nos prometen ayuda para dormir mejor a base de desconectarnos de la tecnología que nos ha robado el sueño. Paradójicamente, algunos de estos artilugios están fabricados por las mismas compañías responsables de que estemos permanentemente conectados.

Esta es la razón por la que creo que nos encontramos en medio de una revolución del sueño. Aquellos que siguen de cerca los adelantos científicos ya no consideran que dormir sea un problema menor ni una pérdida de tiempo. Todo lo contrario, ahora se empieza a hablar de la necesidad de dormir más para hacer mejor nuestro trabajo o para superar nuestra marca atlética. Y aunque el sueño es mucho más, este cambio de mentalidad es un paso en la buena dirección.

A pesar de las prisas que nos empujan, la multitud de señales que dispersan nuestra atención, como las pantallas parpadeantes y los zumbidos de los móviles, a pesar de que estamos siempre conectados, desde que nos despertamos hasta que nos dormimos, contamos con el conocimiento y con las herramientas para construir una edad dorada del sueño. Tenemos la posibilidad de preservarlo y disfrutarlo, no solo por las ventajas en términos de un mejor desempeño y toma de decisiones, sino porque dormir es una forma de desconectar del mundo y conectar con la parte más auténtica de nuestro ser.

## 4. La ciencia del sueño

---

*La medicina dice:* duérmete.

Por supuesto que estás cansado.

Los átomos de tu cuerpo han estado bailando frenéticamente desde el mismo momento de la mitosis. Deja de mover los pies, ya se moverán solos. Duérmete.

*La geología dice:* no pasa nada. América se hunde poco a poco en el océano. Duérmete.

Sumérgete en la oscuridad. Abraza la oscuridad.

No estás solo. Hubo un tiempo en que los continentes eran uno. Duérmete.

*La astronomía dice:* mañana saldrá el sol.

*La zoología dice:* brillará sobre los peces de colores y las gacelas,

*la psicología dice:* pero antes tiene que caer la noche y

*la biología dice:* los relojes corporales de la ciudad se han detenido y

*la historia dice:* aquí están las mantas, una capa sobre otra, cada vez más abajo.

ALBERT GOLDBARTH, «THE SCIENCES  
SING A LULLABYE» [Las ciencias cantan una nana]<sup>1</sup>

---

### **Por qué dormimos**

La ciencia del sueño ha crecido mucho en los últimos años y ha revolucionado nuestra comprensión de una necesidad que ha existido desde siempre. Ahora se descubren cada día cosas nuevas, y aunque los temas son de índole muy variada, todos apuntan a la

misma conclusión: la idea de que el cuerpo y el cerebro están inactivos mientras dormimos –la oposición entre un tiempo nocturno de apagón y un tiempo diurno de encendido– está muy lejos de la realidad.

Aunque todavía hay en el sueño mucho de misterio, los científicos han hecho descubrimientos fascinantes sobre lo que ocurre mientras dormimos. Podríamos decir que han enviado a la cama nuestras ideas más equivocadas y peligrosas. Ahora que sabemos todo lo que ocurre en nuestro cerebro, resulta difícil comprender que el cuerpo pueda hacer tantas cosas mientras descansa.

Y la primera pregunta es: ¿por qué dormimos? ¿Cuál es la razón de que pasemos un tercio de nuestra vida en un estado que en el mejor de los casos parece improductivo, y en el peor una total pérdida de tiempo? Cuando nos preguntamos por las necesidades básicas del ser humano, normalmente pensamos en la comida y el sexo. Pero el sueño es también fundamental para nuestra supervivencia. De hecho, es incluso más importante, apunta Erin Hanlon, profesor adjunto en el Sleep, Metabolism and Health Center [Centro del Sueño, el Metabolismo y la Salud], de la Universidad de Chicago: «La necesidad de dormir es tan poderosa que puede desbancar la necesidad de comer. Nuestro cerebro se pondrá a dormir por mucho que nos esforcemos por mantenerlo despierto».<sup>2</sup>

Hay muchos experimentos que nos demuestran lo que nos sucede si no dormimos. Pero hay una historia real que lo explica mejor: en 1959, el *disc-jockey* neoyorquino Peter Tripp permaneció 201 horas despierto (un poco más de ocho días) con intención de recaudar fondos para una organización benéfica. Durante toda la «maratón», la prueba de resistencia, Tripp estuvo en una cabina de cristal en Times Square, desde donde emitía un programa de radio.<sup>3</sup> Al cabo de tres días despierto, Tripp se volvió antipático, se comportaba como un tirano. Dos días más tarde empezó a sufrir intensas alucinaciones que rozaban la paranoia. Su temperatura corporal bajó de repente, y aunque parecía despierto, los encefalogramas indicaban que dormía.<sup>4</sup> El último día de la prueba tomó a su médico por un enterrador que había venido a llevárselo en el coche fúnebre.<sup>5</sup>

Todos hemos experimentado alguna vez (aunque espero que no de esta forma tan extrema) el agotamiento que nos invade cuando nos negamos el necesario descanso. (Y no hay nada más placentero y necesario que meternos en la cama cuando estamos cansados.) Pero ¿de dónde viene esta necesidad de dormir? Hay varias hipótesis en torno a esta pregunta. He aquí las cuatro principales. La primera es la teoría de la inactividad, que sostiene que el sueño es producto de la selección natural; la inactividad durante el

sueño permitió a nuestros antepasados esconderse y permanecer en silencio como estrategia para evitar a los predadores.<sup>6</sup> El principal problema con esta teoría es que, si bien la inmovilidad puede ser un mecanismo de defensa útil, no parece el más adecuado si va acompañada de una falta de conciencia de lo que pasa alrededor (no es lo mejor para hacer que tus genes pasen a tus descendientes). A continuación está la teoría de la conservación de la energía, según la cual el sueño –que pone nuestro cuerpo en un estado metabólico más lento– se desarrolló para reducir el número de calorías o de energía que necesitamos consumir a diario.<sup>7</sup> Sería algo así como reducir los gastos mensuales para sanear las finanzas a medio plazo. La tercera teoría es la restaurativa, que dice que el sueño es una forma de restaurar los recursos usados durante el día.<sup>8</sup> Y por último está la teoría de la plasticidad cerebral, que mantiene que el sueño es una función necesaria para el mantenimiento y el desarrollo del cerebro.<sup>9</sup> Estas cuatro teorías están relacionadas entre sí, en especial las dos últimas. Como me explicó Patrick Fuller, de Harvard, son teorías que están de acuerdo en que «el sueño está al servicio de la vigilia».<sup>10</sup> O, como dijo Allan Hobson, también de Harvard: «El sueño es del cerebro, por el cerebro y para el cerebro».<sup>11</sup>

---

[...] y bien haya el que inventó el sueño, capa que cubre todos los humanos pensamientos, manjar que quita la hambre, agua que ahuyenta la sed, fuego que calienta el frío, frío que templará el ardor, y, finalmente, moneda general con que todas las cosas se compran, balanza y peso que iguala al pastor con el rey y al simple con el discreto.

MIGUEL DE CERVANTES, *Don Quijote de la Mancha*<sup>12</sup>

---

Puede que nunca lleguemos a conocer cómo evolucionó el sueño. Pero como dice el investigador del sueño de la Universidad de Chicago Allan Rechtschaffen: «Si el sueño no sirve a ninguna función vital, es el error más grande que ha cometido nunca la evolución».<sup>13</sup> Y hoy la ciencia nos está mostrando lo importante que es. Cuando dormimos llevamos a cabo una serie de funciones complejas que tienen que ver con la memoria y nuestra capacidad de aprendizaje, con el desarrollo y la higiene del cerebro, el apetito, el sistema inmunitario y el proceso de envejecimiento. Y esto no es más que la

superficie, porque, además, influye en nuestro estado de ánimo y nuestro bienestar, en nuestra creatividad y en nuestras relaciones con los demás.

Entonces, ¿qué es lo que nos hace conciliar el sueño por la noche y despertarnos por la mañana? El sueño y la vigilia están regulados por dos sistemas complementarios: la homeostasis de sueño/vigilia, que responde a señales internas del cuerpo, y los ritmos circadianos, que responden a señales externas, en especial la luz solar.<sup>14</sup> La homeostasis sueño/vigilia tiene un nombre complejo, pero describe un proceso intuitivo: cuanto más tiempo permanecemos despiertos, más sueño tenemos; cuanto más tiempo dormimos, más fácil es que nos despertemos. Los científicos lo denominan «presión del sueño»,<sup>15</sup> que aumenta mientras estamos despiertos y se relaja cuando nos dormimos.

El nombre del segundo sistema, el ritmo circadiano, viene de los términos latinos *circa* (alrededor) y *dies* (día). Es el ciclo que más o menos corresponde a 24 horas.<sup>16</sup> Nuestro ritmo circadiano está regulado por un grupito de células del hipotálamo (encima de los nervios ópticos).<sup>17</sup> Podemos imaginarlo como un reloj interno cuya aguja tarda 24 horas aproximadamente en llegar al punto de partida, aunque el tiempo exacto varía de una persona a otra.<sup>18</sup> Nuestro ritmo circadiano va subiendo y bajando a lo largo del día. Necesita de la luz natural para ajustarse y se ajusta a la presión del sueño para regular nuestras ganas de dormir o de despertarnos.<sup>19</sup>

Nuestros ritmos de sueño son en gran medida cambiantes; las horas y los momentos en que dormimos van cambiando a lo largo del tiempo. El ritmo circadiano de los recién nacidos tarda varios meses en formarse,<sup>20</sup> como muy bien saben los padres que sufren esa fase. Los ritmos y los patrones de sueño se siguen ajustando a lo largo de toda la vida.

Conciliar el sueño puede parecerse banal, pero es un acto muy complejo donde cada paso forma parte de una bella coreografía. El ritmo circadiano se ralentiza a última hora de la tarde, a dúo con la alta presión del sueño que se ha ido acumulando durante el día. Los científicos denominan a esta transición «zona primaria de adormecimiento»,<sup>21</sup> o la apertura de la «puerta del sueño»,<sup>22</sup> que Peretz Lavie, presidente del Technion-Israel Institute of Technology, define como «el brusco cambio de un alto nivel de alerta a uno de adormecimiento extremo». Y si vamos a la cama mientras nuestra puerta del sueño está abierta, entonces damos en la misma diana del sueño.<sup>23</sup>

---

Un dato: el 60 por ciento de las personas se han dormido alguna vez con el móvil en la mano.<sup>24</sup>

---

Cuando todavía no había comprendido la importancia del sueño, yo lo trataba como a un enemigo, algo que tenía que combatir o incluso ignorar por completo. Debía evitar la «zona primaria de adormecimiento» como si fuera un área sembrada de minas. Había desarrollado incluso mis métodos para atravesar esa zona: poner música marchosa para mantenerme despierta, comer (aunque no tuviera hambre), mojarme la cara con agua fría (¡no llegué a sujetarme los párpados con palillos!). Cada noche, cuando el tren del sueño me pasaba por delante, yo hacía todo lo posible para no subirme en él.

### **Las cuatro fases del sueño**

Una vez que atravesamos la puerta de entrada al sueño, pasamos por cuatro fases, cada una con diferentes tipos de ondas cerebrales que reflejan el nivel de la actividad eléctrica del cerebro. La fase uno es el sueño ligero, un estado de transición entre estar despiertos y dormir. En este estado nos despertamos fácilmente, nuestros ojos y músculos se mueven. La fase dos es un sueño más profundo en el que el movimiento de los ojos se hace más lento y se detiene, y desciende la temperatura basal del cuerpo. En la fase tres (denominada también sueño delta) empieza el sueño de ondas cerebrales lentas. Aquí el cerebro crea ondas delta, lentas y amplias, muy distintas de las ondas beta de alta frecuencia, propias de cuando estamos despiertos. Es la fase del sueño profundo en que los movimientos oculares y musculares casi han cesado y es difícil despertarnos. Si nos despertamos en esta fase, probablemente estaremos desorientados y atontados. En las profundidades de esta tercera fase se encuentran los misterios y las curiosidades más fascinantes del sueño, como el sonambulismo o la capacidad de hablar y andar en sueños.<sup>25</sup>

Cuando vivíamos en Washington D. C. y mi hija Isabella tenía cuatro años, en una ocasión la puse a dormir y la dejé al cuidado de mi madre, que pasaba unos días en casa. Yo salí a cenar con mi pareja, y cuando regresé y fui a ver cómo dormía, me encontré la cama vacía. Nos asustamos mucho, como es natural, y buscamos desesperadamente por toda la casa. Ya sin saber dónde mirar, volvimos a su habitación y empezamos a mirar

debajo de los muebles. Encontramos a la niña durmiendo tranquilamente debajo del sofá cama que teníamos para que sus amiguitas pudieran quedarse a pasar la noche.

Aproximadamente un 17 por ciento de los niños y un 4 por ciento de los adultos padecen de sonambulismo.<sup>26</sup> Los síntomas pueden ser más complejos de lo que sugiere el término. De acuerdo con la National Sleep Foundation, el comportamiento puede ir desde «sentarse en la cama y mirar alrededor hasta caminar por la habitación o la cama o incluso salir de casa y conducir largas distancias».<sup>27</sup> Suele creerse que es preferible no despertar a los sonámbulos, pero puesto que sus actos son totalmente impredecibles (vaya, ¿lo que tienes en la mano son las llaves del coche?), lo mejor es despertarlos con cuidado y llevarlos de vuelta a la cama.

Está también el fenómeno de la somniloquia, hablar en sueños, que se da en cerca de la mitad de los niños y en el 5 por ciento de los adultos.<sup>28</sup> La somniloquia tiene un componente genético, pero la falta de sueño y el estrés pueden incrementar la frecuencia de los episodios.<sup>29</sup> Lo que decimos en sueños puede ir desde tonterías hasta complejos monólogos. Y aunque la somniloquia no presenta peligro para la salud, contar nuestros más profundos secretos puede resultar un problema, como descubrió Lady Macbeth.

DAMA: Aquí la tenemos. De esta manera la he visto yo, y desde luego está profundamente dormida. Obsérvela con atención.

DOCTOR: Tiene los ojos abiertos.

DAMA: Así es, pero no ve nada...

LADY MACBETH: Todavía tengo una mancha... ¡Bórrate, condenada mancha! Fuera, te digo.

Quién iba a pensar que el anciano tenía tanta sangre en el cuerpo.

Todavía huelo a sangre... ni todos los perfumes de Arabia podrán perfumar esta mano. Oh, oh, oh. Lo que está hecho no puede deshacerse.<sup>30</sup>

O, para citar un ejemplo más reciente, como dice la letra de una canción de The Romantics: «I hear the secrets that you keep / when you're talking in your sleep» [Oigo los secretos que guardas cuando hablas en sueños].<sup>31</sup>

La cuarta y última fase del sueño es la del sueño REM, caracterizada por el movimiento rápido de los ojos. Entramos en la fase REM alrededor de una hora y media después de conciliar el sueño: la respiración se hace más rápida y superficial, la presión

sanguínea y el ritmo cardiaco (que en fases anteriores eran más bajos) se incrementan de nuevo, y las ondas cerebrales aumentan de frecuencia a un nivel parecido al de vigilia.<sup>32</sup> Nuestros músculos se encuentran básicamente en estado de parálisis,<sup>33</sup> y si nos despertamos durante esta fase, es más probable que recordemos lo que estábamos soñando.<sup>34</sup>

Si en 1953 se descubrió la fase REM fue gracias a su conexión con los sueños.<sup>35</sup> El doctor William Dement, que en 1970 abriría en la Universidad de Stanford la primera clínica de trastornos del sueño, era entonces un estudiante de posgrado y trabajaba con Nathaniel Kleitman y Eugene Aserinsky.<sup>36</sup> Me explicó que su equipo contaba con una de las primeras máquinas para hacer encefalogramas (EEG). Un día la usaron para controlar el sueño de unos pacientes y comprobaron que había una actividad eléctrica que no provenía del cerebro. «Mi trabajo, muy aburrido, consistía en sentarme junto al paciente dormido y comprobar si hacía algún movimiento. En un momento dado lo miré a la cara y vi que sus ojos se movían bajo los párpados. ¡Pensé que era un guiño!»<sup>37</sup> El EEG, sin embargo, indicaba que el individuo estaba dormido. Cuando vio actividad en el EEG, Dement acercó una linterna a los ojos del paciente para ver si se movían, y así era. (Casi tan impresionante como el descubrimiento en sí es el hecho de que una persona pueda dormir con un investigador sentado junto a ella, observándola.)

Kleitman ya había lanzado la hipótesis de que había un vínculo entre el sueño y los movimientos oculares. Los investigadores decidieron despertar a los sujetos durmientes en cuanto observaban movimientos oculares. Descubrieron que en lugar de tener un vago recuerdo, los sujetos eran capaces de recordar con detalle varios sueños. «Mi metáfora preferida –me contó Dement– es que antes de que fuera descubierto el sueño REM, creíamos que dormir era como meter el coche en el garaje y cerrar la llave de contacto, de modo que no había actividad ni gasto de energía. Pero en realidad dormir se parece más a aparcar el coche y ponerlo en punto muerto, porque el motor sigue en marcha».<sup>38</sup> Me gusta mucho esta metáfora, y tal vez podríamos ponerla al día diciendo que dormir es como convertirse en un coche que va sin conductor y realiza todo tipo de tareas para nosotros.

Nuevas investigaciones han ido ampliando nuestro conocimiento de la conexión entre los movimientos oculares y los sueños. Estos movimientos oculares mientras soñamos podrían estar provocados por un «cambio de escenario», como si diéramos paso al siguiente fotograma.<sup>39</sup> Durante la noche recorreremos varias veces las cuatro fases del

sueño, y la fase REM es más larga en cada ocasión. En una noche normal experimentamos de tres a cuatro ciclos. El primer sueño REM puede ser solamente de 10 minutos, pero los siguientes pueden durar hasta una hora. Los adultos pasan un 20 por ciento del tiempo en la fase REM, y los niños cerca de un 50 por ciento del tiempo.<sup>40</sup>

Solo estamos empezando a descubrir lo que ocurre en nuestro cerebro durante el sueño REM, aparte de los sueños. Un estudio de la Universidad de California, Berkeley, llegó a la conclusión de que el sueño REM puede ayudarnos a procesar el estrés emocional. A los participantes en el estudio se les enseñaron imágenes que debían provocarles una respuesta emocional. Doce horas más tarde se les volvieron a mostrar las mismas imágenes. Los escaneos cerebrales del grupo que había dormido durante esas horas mostraron una respuesta menos estresada, con menor actividad en la amígdala, el centro emocional del cerebro, lo que permitió actuar a la parte más calmada y racional.<sup>41</sup> «Este experimento demuestra que el sueño tiene un papel muy importante en el procesamiento emocional y nos abre la posibilidad de otros acercamientos terapéuticos»,<sup>42</sup> escribió la destacada especialista del sueño Els van der Helm.

La relación entre falta de sueño y estrés también es muy estrecha. La falta de sueño hace que suba el nivel del cortisol, la hormona del estrés.<sup>43</sup> Y muchos de los genes afectados por la falta de sueño toman parte en el procesamiento del estrés y en la regulación del sistema inmunitario. Un estudio llevado a cabo en la Universidad de Surrey, en el Reino Unido, demostró que la falta de sueño modifica la expresión génica de más de setecientos genes y aumenta la actividad de los que están relacionados con la inflamación.<sup>44</sup> Este cambio se produce tan solo tras una semana de dormir poco. El cuerpo de nuestros ancestros se preparó para posibles heridas (como las producidas por un animal) activando los genes de la inflamación. Es muy parecido a lo que ocurre cuando no dormimos bastante. La falta de sueño «pone el cuerpo en guardia para una herida, pero la herida no se produce», explicó Malcolm von Schantz, uno de los autores del estudio. Esto explicaría la relación entre falta de sueño y problemas de salud como las cardiopatías y los derrames.<sup>45</sup>

## **Si quieres un cerebro sano, duerme más**

Uno de los descubrimientos más importantes es que al dormir ponemos en marcha una cuadrilla de limpieza para librarnos de las toxinas que se acumulan durante el día entre

las células del cerebro. La doctora Maiken Nedergaard, codirectora del Center for Translational Neuromedicine de la Universidad de Rochester, ha estudiado el mecanismo que subyace a estas funciones de limpieza. «Es como una máquina lavaplatos»,<sup>46</sup> explica. Si no comemos en platos sucios, ¿por qué vamos a empezar el día con un cerebro en malas condiciones?

Lo que han puesto de manifiesto los experimentos con ratones de la doctora Nedergaard es que el sistema glinfático, que es como las cañerías del cerebro, funciona a una gran velocidad cuando dormimos y tiene un papel esencial en el mantenimiento del cerebro. Mientras los ratones dormían, sus células cerebrales disminuían de tamaño y dejaban espacio para que el fluido del cerebro y la médula espinal «arrastrara» las toxinas que se relacionan con la enfermedad de Alzheimer.<sup>47</sup> Otros experimentos sugieren que ocurre algo similar en el cerebro humano, lo que de confirmarse supondría un gran adelanto en la prevención y el tratamiento de la demencia senil.<sup>48</sup> El lavado de restos químicos y de toxinas solamente se da cuando estamos dormidos; en estado de vigilia nuestro organismo está demasiado ocupado con las diversas funciones corporales. Como explica la doctora Nedergaard: «El cerebro solo puede disponer de una cantidad limitada de energía, y al parecer tiene que elegir entre dos estados funcionales diferentes: o está despierto y consciente o está dormido y en proceso de lavado. Es como celebrar una fiesta en casa. Puedes atender a los invitados o limpiar, pero no puedes hacer las dos cosas al mismo tiempo».<sup>49</sup>

Si no le damos a nuestro cerebro el tiempo que necesita para limpiarse de toxinas y residuos, las consecuencias pueden ser importantes. De acuerdo con Claire Sexton, del Oxford Center for Functional Magnetic Resonance Imaging of the Brain, con el tiempo, la falta de sueño se asocia a la reducción del tamaño del cerebro. «Hemos detectado una relación entre dormir mal durante un periodo de tres a cinco años y sufrir una disminución del volumen total del cerebro. La pregunta es si el hecho de dormir mal es una causa o un efecto de los cambios en la estructura cerebral, o si la relación es bidireccional.»<sup>50</sup>

---

Nunca malgastes un tiempo que podrías dedicar a dormir.

FRANK KNIGHT, cofundador de la  
Chicago School of Economics<sup>51</sup>

---

Hay un hecho evidente: el sueño está estrechamente vinculado a prácticamente todas las facetas de la salud cerebral. A medio plazo, la falta de sueño puede llevarnos a perder células cerebrales de forma irreversible, lo que echa por tierra el mito de que el sueño puede recuperarse. Un estudio llevado a cabo por la Universidad de Pensilvania y la Universidad de Pekín demostró que los ratones privados de sueño habían perdido el 25 por ciento de sus neuronas LC, que tienen que ver con el estado de alerta mental, las funciones cognitivas y la capacidad de atención.<sup>52</sup> «Hasta ahora, pensábamos que la falta de sueño –ya fuera de espacios de tiempo cortos o largos– podía recuperarse, y con ella las funciones cognitivas –dice la doctora Sigrid Veasey, una de las autoras del estudio–. Los experimentos con humanos, sin embargo, indican que incluso tres días de sueño son insuficientes para recuperar la capacidad de atención y otros aspectos cognitivos, lo que nos plantea la cuestión de si el daño causado por la falta de sueño es permanente.»<sup>53</sup>

En 2014, una investigación de la Duke-NUS Graduate Medical School detectó que, a medida que cumplimos años, cuanto menos dormimos, más rápido envejecemos.<sup>54</sup> En los pacientes de alzhéimer, los ventrículos cerebrales –las cavidades que contienen el fluido cerebroespinal– se ensanchan a medida que el cerebro se encoge, con lo que las marcas y los pliegues del cerebro se acentúan y crean huecos. En los adultos de edad avanzada, la falta de sueño aumenta el ritmo de ensanchamiento de las cavidades cerebrales, señales del envejecimiento cerebral que asociamos con el comienzo de la enfermedad de Alzheimer.

Dos trabajos de la Universidad de Upsala, en Suecia, corroboran este punto. Según uno de ellos, los hombres que dijeron sufrir un trastorno del sueño tenían una probabilidad dos veces y media más alta de sufrir alzhéimer.<sup>55</sup> El otro apuntaba que una sola noche sin dormir lleva al incremento de dos moléculas que son muy poco frecuentes en el cerebro (NSE y S-100B), que son síntomas de daño cerebral.<sup>56</sup> (Si tiene sueño en este momento, deje el libro y váyase a dormir.)

---

Dato: en Estados Unidos se pierden cada año 63.000 millones de dólares en productividad debido a la falta de sueño.<sup>57</sup>

---

El sueño va también íntimamente ligado a la salud mental. Unos investigadores de Francia y de Canadá han descubierto que acostarse pronto de forma habitual reduce el

riesgo de enfermedad mental. Esto se debe al mecanismo de los ritmos ultradianos –los ciclos corporales dentro de nuestros días circadianos de veinticuatro horas–, que controlan la temperatura corporal, la liberación de hormonas y el apetito. Estos ritmos están regulados por la dopamina, un neurotransmisor vinculado a los centros cerebrales del placer, que hace que repitamos aquellas conductas que nos proporcionan estímulos agradables. No atender a las necesidades de sueño interfiere en los niveles de dopamina y provoca un desequilibrio que se asocia con el trastorno bipolar y la esquizofrenia.<sup>58</sup>

Está, además, el tema de la longevidad. En el momento de escribir este libro, la persona más vieja del mundo es Miss Susie, Susannah Mushat Jones, que vive en Brooklyn, Nueva York. Tiene 116 años, y cuando un periodista del *Daily News* le preguntó cuál era su secreto, la anciana respondió: «Duermo». A continuación le mostró un ejemplo de su estilo de hacer la siesta.<sup>59</sup>

## **Imborrable: el sueño, la memoria y la función cognitiva**

Los científicos empiezan a entender la estrecha relación entre el sueño y la memoria. Un estudio reciente de la Universidad de California, Berkeley, concluye que existe una relación circular entre dormir poco y tener poca memoria. La clave está en la proteína betaamiloide, a la que se considera causa del alzhéimer. «Cuanta más betaamiloide tienes en determinadas partes del cerebro, menos duermes y, en consecuencia, peor memoria tienes –dice el especialista en neurociencia Matthew Walker. Por otra parte, cuanto menos duermes, menos efectivo eres a la hora de desprenderte de esta mala proteína. Es un círculo vicioso.»<sup>60</sup>

La falta de sueño no solo deteriora la memoria, también nos puede hacer recordar cosas que no han ocurrido. Según un experimento de la Universidad de California, Irvine, la falta de sueño puede crear falsos recuerdos. El grupo que había dormido cinco horas o menos tenía muchas más probabilidades de recordar un vídeo que en realidad no había visto. Asimismo, había entre estos participantes una probabilidad más alta de que incorporaran a su historia personal los datos falsos que les habían proporcionado los investigadores.<sup>61</sup> «Ya sabemos que la falta de sueño es desastrosa para nuestra salud y nuestro funcionamiento cognitivo –dice el destacado investigador Steven Frenda–. Otra posible consecuencia es que hace que nuestra memoria sea más fácilmente manipulable y maleable.»<sup>62</sup>

En 2015, unos investigadores de la Universidad Estatal de Washington demostraron lo mucho que la falta de sueño puede afectar a nuestro desempeño cognitivo. Llevaron a cabo un experimento de dos días con dos grupos de participantes: los que podían dormir con normalidad y los que pasaron sesenta y dos horas sin dormir. A continuación se les sometió a una prueba: cuando vieran aparecer en la pantalla determinados números tenían que pulsar un botón, y con otros números no debían pulsarlo. Una vez que los dos grupos habían aprendido el funcionamiento, se invirtieron las reglas. De los participantes que no habían dormido, ni uno solo consiguió completar la tarea correctamente, ni siquiera después de 40 intentos.<sup>63</sup> «Los que no habían dormido no es que necesitaran más tiempo –manifestó el profesor Paul Whitney–. Su capacidad de asimilar nuevas instrucciones y seguirlas había quedado inutilizada».<sup>64</sup>

---

Un dato: veinticuatro horas sin dormir produce un efecto equivalente a un nivel de 0,1 por ciento de alcohol en sangre, lo que significa que legalmente estás más que borracho.<sup>65</sup>

---

Matthew Walker, de la Universidad de California, Berkeley, y el doctor Robert Stickgold, del Harvard's Division of Sleep Medicine, investigaron la influencia del sueño en la manera en que aprendemos habilidades motoras y creamos recuerdos. Los participantes aprendieron unas secuencias de tamborileos con los dedos. A la mañana siguiente, después de dormir, podían ejecutar las secuencias entre un 17 y un 20 por ciento más rápido. Y en las partes más difíciles, la mejora era del 28,9 por ciento, lo que indica que cuanto más difícil es el reto, más nos ayuda el sueño a superarlo.<sup>66</sup>

Como bien explica Stickgold en una charla TEDx que lleva por título «Sleep, Memory and Dreams: Fitting the Pieces Together» («Dormir, recordar y soñar: hacer que las piezas encajen»), el sueño nos ayuda a entender el mundo que nos rodea y, por lo tanto, a entendernos a nosotros mismos. En la charla explica la historia de un zapatero que preparó el cuero necesario para hacer un par de zapatos y se fue a dormir. A la mañana siguiente descubrió sorprendido que los zapatos estaban acabados, aunque en su casa no había nadie más. «Esto no es un cuento de hadas –explica Stickgold–. Es lo que nos ocurre cada noche. Como si fuera un duende nocturno, el sueño nos ayuda a coser las piezas y nos deja algo mucho más valioso que un par de zapatos.» Lo que nos deja es

una mejor comprensión de nuestra vida. «Cuando hablamos de los acontecimientos que tienen sentido en nuestra vida, nos referimos a cómo estos acontecimientos encajan en todo lo demás.»<sup>67</sup>

Los científicos están muy ocupados intentando entender el complejo funcionamiento del cerebro durante el sueño, un tema que también sirve de inspiración a innovadores como Demis Hassabis, cofundador de una empresa de inteligencia artificial que Google adquirió en 2014. Deep Mind utiliza la inteligencia artificial y otros conocimientos de las neurociencias para ayudar a resolver algunos de los principales problemas a los que se enfrenta el mundo.<sup>68</sup>

Hassabis y su equipo trabajan en la dirección que les marca una brillante observación del pionero en inteligencia artificial Stuart Russell: «Una máquina capaz de dormir y de soñar tendrá mayor capacidad de aprendizaje y, a la larga, será más efectiva que una máquina que está siempre despierta. Para una máquina, dormir consiste en apagar su conexión directa con la percepción y la acción, y soñar significa básicamente repetir una y otra vez experiencias para extraer de ellas el máximo aprendizaje».<sup>69</sup> «Es una paradoja –me dijo Hassabis–. Pensamos que dormir es emplear el tiempo de forma poco eficiente, y resulta que en términos de aprendizaje y memoria es lo más eficaz.»<sup>70</sup> De nuevo, vemos que en los campos más avanzados y futuristas, los especialistas asumen que existe una estrecha relación entre el adecuado descanso y el buen desempeño.

---

Todos tenemos la experiencia de solucionar por la mañana un problema que la noche anterior nos parecía difícil. Esto es porque el comité del sueño ha trabajado sobre él.

JOHN STEINBECK, *Dulce jueves*<sup>71</sup>

---

La ciencia corrobora que «consultar con la almohada» un problema es efectivo. Un estudio de la Universidad de Exeter, en el Reino Unido, observó que «dormir duplica prácticamente nuestras posibilidades de recordar cosas que no lográbamos traer a la memoria. La mejora de memoria que experimentamos después de dormir podría indicar que algunos recuerdos se han hecho más claros y agudos durante la noche. Esto apoya la idea de que mientras dormimos recuperamos activamente la información que habíamos marcado como importante».<sup>72</sup> Tomad nota, estudiantes: la próxima vez que tengáis la

tentación de quedaros toda la noche estudiando antes de un examen, recordad que os irá mejor si os vais a dormir.

Los especialistas en neurociencias Russell Foster, de Oxford, y Steven Lockley, de Harvard, subrayan además que el vínculo entre el sueño y la consolidación de la memoria es producto de la evolución.<sup>73</sup> Las primeras formas de vida aprendieron mientras dormían los nuevos procesos que mejoraban sus perspectivas de supervivencia. Mientras dormían, sus cerebros tenían energía suficiente para aprender y registraban menos «ruido» del exterior, lo que les proporcionaba las condiciones ideales para consolidar nuevas experiencias. «Muchos datos apoyan la idea de que se necesita dormir para procesar en la memoria a corto plazo los recuerdos de experiencias recientemente adquiridas (algunos de estos recuerdos pasan a la memoria a largo plazo), y para reforzar la memoria a largo plazo». Según un trabajo de investigación llevado a cabo en Brasil, dormir no solamente preserva los recuerdos, sino que puede transformarlos en un proceso ligado a la creatividad. Los investigadores de Brasil observaban que durante el sueño REM no solo se estrechaban los vínculos entre las neuronas, también se reorganizaban.<sup>74</sup>

## **El sueño y la salud**

Dormir es tan importante para el cuerpo como para la mente. Todavía no tenemos remedio para el resfriado común, por ejemplo, pero sabemos que la manera más segura de atrapar un resfriado es no dormir. En la Universidad de Carnegie Mellon llevaron a cabo una investigación en la que se monitorizaba el sueño de los participantes durante un periodo de catorce días. Al cabo de este periodo se les daban unas gotas nasales que contenían rinovirus, los patógenos que causan el resfriado común. Aquellos participantes que habían dormido una media de menos de siete horas diarias tenían tres veces más probabilidades de resfriarse que los que habían dormido ocho horas o más. La eficacia del sueño, el porcentaje del tiempo que el participante en el estudio dedicaba a dormir, resultó un indicador todavía más certero. Aquellos con una eficacia del sueño del 92 por ciento tenían 5,5 veces más probabilidades de contraer un resfriado que los que tenían una eficacia del 98 por ciento.<sup>75</sup>

De modo que ya sabes qué hacer para no resfriarte. Pero si de todas formas te resfrías, recuerda que dormir es esencial para recuperarte. Como reza un dicho italiano: «La cama

es una medicina». La naturaleza, asegura el doctor Axel Steiger, del Instituto de Psiquiatría Max Planck, en Múnich: «Una infección tiene el efecto de dejarnos adormilados... y dormir nos ayuda a recuperarnos».<sup>76</sup> Pero para eso tenemos que dejarnos vencer por el sueño. Uno de los síntomas de que estamos enfermos es que tenemos mucho sueño, y esto nos recuerda que nuestro cuerpo conoce perfectamente el poder del descanso.

Dormir contribuye asimismo a reforzar el efecto de los medicamentos. Un estudio llevado a cabo por la Universidad de Pittsburgh en 2012 señalaba que dormir aumentaba los niveles de anticuerpos en aquellos pacientes que habían recibido la vacuna de la hepatitis B; por el contrario, dormir una media de menos de seis horas diarias podía anular los efectos de la vacuna.<sup>77</sup>

Dormir menos de lo que necesitamos también puede hacer que el cáncer se extienda más deprisa. Unos investigadores de las universidades de Chicago y de Louisville hicieron una prueba con ratones a los que se habían inyectado células cancerosas. Observaron que los tumores de los ratones que dormían peor eran más agresivos y crecían con más rapidez, de modo que el sistema inmunitario de estos ratones era insuficiente para detener el proceso cancerígeno en su fase inicial.<sup>78</sup> «No es el tumor, es el sistema inmunitario –explicó el director de la investigación, el doctor David Gozal, director de pediatría en el University of Chicago Corner Children’s Hospital–. El sueño fragmentado modifica la manera en que el sistema inmunitario se enfrenta al cáncer, y la enfermedad se torna más agresiva.»<sup>79</sup>

En 2015, un estudio del Fred Hutchinson Cancer Research Center, en Seattle, detectó una correlación entre el cuadro de un problema del sueño previo a la detección de cáncer de mama y la probabilidad de morir de esta enfermedad. Las mujeres que antes del diagnóstico dormían cinco horas diarias o incluso menos tenían una probabilidad 1,5 veces superior de morir a causa de esta enfermedad.<sup>80</sup> Además, cuando no hemos dormido lo suficiente disminuye nuestra tolerancia al dolor, de modo que la sensación de dolor es más intensa.<sup>81</sup>

---

Un dato: en Estados Unidos, cada segundo hay un conductor que se duerme al volante.<sup>82</sup>

---

Otro dato que confirma que dormir es un imperativo biológico es su relación con nuestra capacidad, bueno, de reproducirnos. La falta de sueño se ha relacionado con la infertilidad en hombres y en mujeres, ya que la alteración de los ritmos circadianos afecta a la producción tanto de hormonas como de espermatozoides. Un estudio realizado en Dinamarca en 2013 detectó que los hombres que dormían menos de seis horas diarias o se quejaban de problemas para dormir tenían una reducción de más del 25 por ciento en el recuento de espermatozoides.<sup>83</sup> La falta de sueño se ha relacionado también con la disfunción eréctil.<sup>84</sup> «La testosterona se produce durante la noche – escribió la doctora Lisa Shives, fundadora de la clínica Northshore Sleep Medicine, en Evanston, Illinois–. Algunos estudios indican no solamente que la reducción de la cantidad total de sueño puede reducir la producción de testosterona, sino, además, que el sueño REM es necesario para la producción y la descarga de testosterona.»

Cuando hay un bebé en camino, el sueño sigue siendo esencial. Todos conocemos la expresión «comer por dos», pero las embarazadas deberían recordar además que tienen que «dormir por dos». Ahora ya es habitual que la futura madre planifique cómo quiere que sea el parto, pero no lo es tanto entender que dormir es importante para que ese plan se cumpla. Una investigación en la Universidad de California, San Francisco, concluyó que las mujeres que en su noveno mes de embarazo habían dormido una media de 5,6 horas diarias tenían partos más largos y 4,5 veces más probabilidades de requerir cesárea.<sup>85</sup>

Dormir también afecta al apetito y al metabolismo. En 2012, un estudio de Harvard Medical School con adultos sanos determinó que los que habían dormido una media de 5,6 horas diarias durante tres semanas tenían después de las comidas una tasa metabólica en reposo más baja y un nivel de glucosa superior, lo que incrementaba la probabilidad de que sufrieran obesidad y diabetes.<sup>86</sup>

De hecho, la diabetes y la falta de sueño están estrechamente relacionadas. La falta de sueño aumenta el riesgo de resistencia a la insulina, una hormona que es esencial para absorber el azúcar de la sangre y convertirlo en energía o almacenarlo. Y la resistencia a la insulina es un precursor de la diabetes. Una vez que la diabetes se ha diagnosticado, para combatirla será tan importante dormir como hacer dieta.<sup>87</sup> (Thomas Edison, que se jactaba de haber vencido al sueño, sufrió diabetes).<sup>88</sup>

Ya teníamos suficientes datos que apuntaban a la relación entre el sueño y los problemas de sobrepeso, pero hasta ahora no habíamos entendido lo estrecho de esta

relación. Nos basta con dormir mal una noche para tener más hambre al día siguiente. La Universidad de Pensilvania hizo una prueba con dos grupos de personas. Un grupo podía dormir toda la noche y el otro no. (¡Falta un estudio sobre el efecto de todos estos estudios sobre el sueño!) Los participantes que no durmieron ingirieron cerca de 1.000 calorías extra durante la noche. Al día siguiente, los que no habían dormido tenían grasa, aunque la cantidad de calorías consumidas era prácticamente la misma que los del otro grupo.<sup>89</sup> Según Hengyi Rao, autor del estudio, la razón está en que una noche sin dormir basta para modificar lo que se denomina «red de relevancia», la región del cerebro asociada con la toma de decisiones, en este caso, lo que los participantes en el estudio deciden comer.<sup>90</sup>

---

Ha llegado tu hora, alma mía, de que emprendas el vuelo a través del éxtasis sin palabras,

lejos de los libros, del arte, cuando el día se acaba y la lección ha llegado a su fin...

WALT WHITMAN, «Una medianoche clara»<sup>91</sup>

---

El autocontrol requiere energía mental, y tenemos una reserva limitada de energía.<sup>92</sup> Cuando estamos cansados, el nivel de energía baja y nuestro autocontrol se resiente. Por eso, nos advierte un informe de la Universidad de Clemson en 2015, si no dormimos lo suficiente nos arriesgamos a «sucumbir a deseos impulsivos, a tener poca capacidad de atención y a no tomar buenas decisiones.»<sup>93</sup> Un estudio realizado con fumadores concluía que la falta de sueño les dificultaba en gran manera dejar el tabaco.<sup>94</sup>

### **«Pues todavía estoy cansado»: percepción versus realidad del cansancio**

En ocasiones nos parece que no estamos durmiendo lo suficiente cuando en realidad descansamos más de lo que creemos. Diversos trabajos de investigación de las universidades de Chicago, Missouri y Stanford han puesto de manifiesto que no siempre coincide lo que *creemos* que dormimos con lo que dormimos en realidad. Los participantes en este experimento llevaban en la muñeca unas pulseras que registraban su sueño, y por la mañana les preguntaban cuánto habían dormido. El 13 por ciento

manifestó que apenas habían conciliado el sueño y, sin embargo, solo habían dormido cuatro minutos menos que los que afirmaban que habían descansado bien. Otros decían que se habían despertado durante la noche, y así era, pero habían dormido 19 minutos más que el resto.<sup>95</sup> «Cuando estamos muy nerviosos, el rato que estamos despiertos durante la noche nos parece mucho más significativo que el tiempo que estamos calmados»,<sup>96</sup> dice la coautora del estudio, Diane Lauderdale.

Pero hay otros motivos por los que podemos despertarnos cansados aunque hayamos dormido toda la noche. Michael Decker y Elizabeth Damato, de la Universidad Case Western Reserve, le dan el nombre de «inercia del sueño». Me explicaron que normalmente nos despertamos cuando estamos en fase de sueño ligero no REM, o en fase REM, cuando nuestro cerebro está activo, y que esto facilita la transición del sueño a la vigilia. Pero si nos despertamos cuando estamos en una fase de sueño de onda lenta, «el esfuerzo que requiere pasar a un estado de conciencia alerta es similar al que necesitaríamos para cruzar de un salto el desfiladero entre dos montañas». Durante las fases no REM de onda lenta, «nuestro cerebro experimenta un enlentecimiento del metabolismo. El córtex, la parte del cerebro que reacciona al entorno y que constituye la esencia de nuestro “yo”, de lo que somos, “se desconecta” de la actividad en otras áreas del cerebro».<sup>97</sup> Normalmente, este tipo de sueño de onda lenta ocurre a primera hora de la noche, pero si tenemos alteradas las fases del sueño a causa del *jet lag*, el alcohol o el llanto de un bebé, tal vez no entraremos en el sueño de onda lenta hasta primeras horas de la mañana, justo cuando suena el despertador.

## **Bostezar**

Los bostezos son contagiosos, no pueden hacerse a voluntad. Es posible incluso que nos entren ganas de bostezar al leer estas líneas (leer sobre bostezos invita a bostezar). Y hay otro detalle curioso: los bostezos empiezan muy pronto. Según Robert Provine, especialista en neurociencias de la Universidad de Maryland, condado de Baltimore, y experto en bostezos, empezamos a bostezar incluso antes de nacer.<sup>98</sup>

Creemos que bostezar es un síntoma de que tenemos sueño, pero también es una señal para despertarnos mental y físicamente, o para volver al presente; una especie de correctivo suave. Sí, claro que bostezamos cuando nos aburrimos, pero también cuando

nos anticipamos a algo que va a pasar.<sup>99</sup> «Los atletas olímpicos bostezan a veces antes de una prueba; los violinistas pueden bostezar antes del concierto», afirma Provine.

Este especialista en el bostezo ha ampliado su teoría para incluir la idea de que el bostezo es una especie de puente entre dos estados mentales: «De la vigilia al sueño, del sueño a la vigilia, del estado de alerta al de aburrimiento, umbral del ataque, de la excitación sexual, nos hace pasar de un tipo de actividad a otro».<sup>100</sup> En cuanto a la capacidad contagiosa del bostezo, las investigaciones más recientes sugieren que puede ser una forma de empatía.<sup>101</sup> Puedes decírselo a tu jefe la próxima vez que te vea bostezar en la reunión.

## **Los que necesitan dormir poco**

En nuestra cultura hay muchos individuos –en especial hombres de carácter– que piensan que no necesitan dormir mucho, y que se jactan de ello. Normalmente dicen algo así: «Sí, ya sé que hay personas que necesita dormir toda la noche para sentirse bien y estar despiertas, pero yo no». Lo cierto, sin embargo, es que solo hay un 1 por ciento de la población que necesite pocas horas de sueño.<sup>102</sup> Es decir, son contadas las personas que pueden dormir poco sin consecuencias negativas. A muchos les gusta pensar que con un poco de entrenamiento pueden pasar a formar parte de ese 1 por ciento que duerme poco, pero en realidad esto es resultado de una mutación genética.<sup>103</sup> Si en una cena queremos atraer la atención con un tema de mutación genética, podemos explicar que, de acuerdo con investigadores de la Universidad de California, San Francisco, «un solo cambio en la secuencia del ADN provoca un cambio de prolina a arginina en el aminoácido 385 de la proteína 2 (MTA 2)». Para los que no sean expertos en genética, les daré una traducción aproximada: puedes tener o no tener, pero no es algo que puedas adquirir con el tiempo o por arte de magia, gracias a tu entera dedicación al trabajo. Con fuerza de voluntad no es posible reducir nuestra necesidad de sueño, pero podemos implantar el gen adecuado en los embriones para así reducir la necesidad de sueño de los niños antes de que nazcan.<sup>104</sup> Sin embargo, apunta Till Roenneberg: «Creo que cuando entendamos de verdad cuáles son las funciones del sueño no queremos acortarlo».<sup>105</sup>

Incluso ahora, con tantos datos científicos que corroboran lo importante que es el sueño, muchas personas siguen con la idea de que pueden hacer trampa. O se aferran a

unos datos que les dicen que pueden encontrarse bien aunque duerman unas pocas horas diarias (como yo durante años).

Esto es lo que hizo un periodista con una investigación que en 2015 se publicó en la revista *Current Biology*, dirigida por Jerome Siegel en la UCLA. El objeto de la investigación eran los miembros de tres comunidades de cazadores-recolectores en Sudáfrica y en Sudamérica que dormían solamente entre 5,7 y 7,1 horas diarias.<sup>106</sup> A este dato se agarraron muchos periodistas e incluso algunos miembros de la comunidad científica, lo que dio pie a unos titulares totalmente hinchados que venían a decir que después de todo el sueño no era tan importante.

Resulta más fácil hacer caso de aquellas investigaciones que reafirman nuestras creencias, por supuesto. «Algunos periodistas destacaron el dato de las escasas horas de sueño porque así conseguían un titular impactante», me dijo Siegel.<sup>107</sup> Sin embargo, la investigación era mucho más que eso. La ciencia está desvelando nuevos datos sobre la función del sueño, pero hemos de procurar no creernos a pies juntillas las noticias artificialmente hinchadas que quieren pasar por auténtica información científica.

Hay una conclusión que podemos extraer de todos los estudios científicos relativos al sueño, y es la que nos resume el doctor David Gozal: «Lo que debe entender el público de todas las edades, culturas y profesiones es que el sueño no es una mercancía que pueda comprarse o venderse, sino una función fisiológica vital, y debemos concederle la misma importancia que a otras conductas saludables».<sup>108</sup> La comprensión de esta verdad fundamental es indispensable para vivir la existencia que queremos, y no la que deciden por nosotros.

## 5. Trastornos del sueño

Aunque la mayoría de los problemas del sueño son autoinfligidos, ya que se deben principalmente a la poca importancia que le otorgamos al descanso, también hay otros causados por trastornos de salud sobre los que tenemos poco control.

### **Apnea del sueño**

En Estados Unidos hay más de 25 millones de adultos que sufren de apnea del sueño.<sup>1</sup> Estas apneas o interrupciones pueden durar desde unos segundos hasta varios minutos, y pueden ocurrir cientos de veces en una noche, lo que imposibilita el sueño profundo.<sup>2</sup> En la apnea del sueño obstructiva, que es la más corriente, el tejido blando de la parte posterior de la garganta puede bloquear la entrada de aire; es una de las causas más habituales del ronquido crónico.<sup>3</sup> La denominada apnea central del sueño es aquella en que el cerebro no se comunica adecuadamente con los músculos que controlan la respiración.<sup>4</sup> Aunque el sujeto no recuerde haberse despertado varias veces durante la noche, se levanta cansado, tiene dificultad para concentrarse y puede sufrir enfermedades causadas o agudizadas por la falta de sueño.<sup>5</sup>

Algunos de los descubrimientos más importantes que hemos hecho sobre el sueño en la última década se deben a las investigaciones en torno a esta apnea. Según el doctor M. Safwan Badr, responsable de medicina del sueño en la Universidad Estatal Wayne, en Michigan, los pacientes con una apnea del sueño severa tienen un índice de mortalidad más alto.<sup>6</sup> Aparte de esto, la apnea puede afectar negativamente a la función cognitiva y a la memoria espacial, que es la que usamos cada día para recordar dónde hemos dejado las llaves o qué ruta tomamos para llegar a nuestro restaurante favorito.<sup>7</sup>

Se relaciona a la apnea del sueño con la depresión<sup>8</sup> y con los problemas cardíacos,<sup>9</sup> incluidos los infartos y la insuficiencia cardíaca. En 2015, una investigación de la UCLA desveló que la apnea obstructiva del sueño puede debilitar la barrera hematoencefálica, un importante mecanismo de defensa del cerebro contra las infecciones, las bacterias y

los productos tóxicos del exterior.<sup>10</sup> Enfermedades como la epilepsia, la meningitis, la esclerosis múltiple y el alzhéimer se han relacionado con alteraciones en la barrera hematoencefálica.<sup>11</sup>

La apnea del sueño no está limitada a los adultos.<sup>12</sup> Investigadores de la Universidad de Chicago estudiaron la conexión entre la apnea obstructiva del sueño y el asma, que afecta a más del 9 por ciento de los niños en Estados Unidos y al 14 por ciento de los niños de todo el mundo.<sup>13</sup> Aquellos niños asmáticos a los que se había extraído las vegetaciones (a causa de su apnea del sueño) tenían una incidencia menor de hospitalización por asma.<sup>14</sup>

Puesto que la apnea del sueño incide en tan variados problemas médicos, si pensamos que podríamos tenerla es preferible que vayamos al médico para descartarla. El tratamiento más habitual es el CPAP (siglas que se corresponden a *continuous positive airway pressure*),<sup>15</sup> un dispositivo de presión constante de las vías respiratorias. El paciente se pone una mascarilla conectada a una máquina que proporciona presión para mantener abiertas las vías respiratorias. Ahora hay mascarillas más ligeras y más cómodas que las de antes.<sup>16</sup>

## Insomnio

---

No puedo dormir; no arde ninguna lámpara;  
todo a mi alrededor es oscuridad y fastidioso sueño.  
Se oye el monótono  
tictac del reloj,  
la charla de las viejas sobre el destino,  
el temblor de la noche dormida,  
el correteo de la vida que se escapa...  
¿Por qué me molestáis?  
¿Qué significan estos aburridos murmullos?  
¿Son acaso los reproches del día que he malgastado?...

ALEXANDER PUSHKIN,  
«Versos escritos en una noche de insomnio»<sup>17</sup>

---

Todos nos hemos visto alguna vez atrapados en esta temible espiral del insomnio: cuanto más nos esforzamos por alcanzarlo, más se nos escapa el sueño. Y nos quedamos tumbados pensando en lo horrible que será el día siguiente, porque... estamos despiertos pensando en lo horrible que será. A una tercera parte de los adultos les cuesta conciliar el sueño, y alrededor de un 10 por ciento podrían considerarse insomnes crónicos.<sup>18</sup>

En un artículo aparecido en la edición británica de *The Huffington Post*, la redactora de música y moda Sophie Eggleton escribió que, tras una década luchando con el insomnio, se había convertido en «una especie de troglodita; una persona desaliñada, que no consigue ir bien arreglada y siempre lleva algo fuera de lugar». En el artículo describía una anécdota habitual en su vida cotidiana: «Hoy en el metro, un desconocido me ha informado amablemente de que llevaba el suéter al revés. Resultaba un poco embarazoso, sobre todo porque la etiqueta, grande y fea, destacaba mucho, pero tampoco tenía importancia. Este tipo de incidente, sin embargo, no es más que una muestra de lo mucho que incide el insomnio en nuestra existencia cotidiana. [...] Estoy al borde del ataque de nervios. Hoy tecleaba la clave de mi tarjeta de crédito en el microondas».<sup>19</sup>

Todos hemos estado alguna vez en sus zapatos, aunque no nos hayamos puesto el suéter al revés. Pero el insomnio no es para tomárselo a broma, porque puede ser un síntoma de un problema médico más grande. El tipo de insomnio más común es el insomnio psicofisiológico; tenemos dificultad para conciliar el sueño porque estamos preocupados, padecemos ansiedad y estrés y no logramos apaciguar la mente.<sup>20</sup> Patrick Fuller, de la Harvard Medical School, recalca la dificultad de diagnosticar el insomnio: «Los pacientes se diagnostican a sí mismos de insomnio y siempre hay médicos bien intencionados, pero mal informados, que les proporcionan recetas de somníferos. Esto es un problema. Los pacientes con insomnio primario, es decir, el que no está relacionado con otra enfermedad, son solamente un 15 por ciento. El diagnóstico es complicado porque el insomnio es a menudo un síntoma, y no la causa, de otras enfermedades. Por ejemplo, es un síntoma habitual de los trastornos de ansiedad».<sup>21</sup>

Los investigadores están empezando a recurrir a una nueva fuente de datos para ayudar a los insomnes: Twitter.<sup>22</sup> El Boston Children's Hospital y la compañía farmacéutica Merck decidieron crear un mapa del insomnio a partir de *hashtags* como #cantsleep [no puedo dormir] o #teamnosleep [los que no duermen]. Se basan en los patrones de comportamiento de los usuarios de Twitter con problemas para dormir. Estos

usuarios escriben pocos tuits durante el día, pero están muy activos por la noche y sus tuits son más negativos que los de otros usuarios.

Los miembros de la comunidad Healthy Living (Vivir Sano) que *The Huffington Post* tiene en Facebook intercambian a menudo anécdotas sobre sus dificultades para dormir. Pero, como señala el profesor Fuller, saber si estos problemas pueden ser calificados de insomnio requeriría un diagnóstico médico.

«¡Pienso en todo tipo de cosas! El trabajo, las facturas, problemas con amigos o con algunos miembros de la familia. Mi salud, la salud de mi marido. Los gatos. El futuro. El fin de semana.»

SHARLENE STENSETH<sup>23</sup>

«Tomo cosas del pasado, que no puedo cambiar, y las combino con cosas del presente que me preocupan. Y luego lo mezclo todo con posibilidades futuras de todo tipo (desde qué prepararé hoy para cenar hasta dónde voy a estar dentro de un año, o qué pasará si un ser querido se pone enfermo...) y mi mente es como una carrera de caballos en unas arenas movedizas.»

SHANY CONROY<sup>24</sup>

«Oh, Dios mío, dentro de unas horas tengo que levantarme. ¿Por qué no me pasa esto la noche antes de mi día LIBRE? Uf, mañana será un día ASQUEROSO.»

AMANDA GUILFORD<sup>25</sup>

En su biografía aparecida en 2014, *Yes Please*, Amy Poehler dedica un capítulo entero a su lucha interminable con el sueño: «Dormir bien toda la noche es mi ballena blanca – dice–. Como Ahab, el protagonista de *Moby Dick*, vivo obsesionada por ella. Me encanta hablar de lo mal que duermo... porque es una clara indicación de lo mucho que trabajo. La verdad es que por la noche lo paso muy mal». Poehler siempre ha combatido el sueño, y si las ideas y preocupaciones que rondan su mente no bastaran para mantenerla despierta, la puntilla era la angustia por lo que podía hacer si *realmente* se quedaba dormida: caminar sonámbula, hablar en sueños, roncar. Esto significaba que algunos rituales de adolescencia, como la fiesta de pijamas o las noches de chicas, resultaban

especialmente duros para ella. «Cuando me quedaba a dormir en casa de una amiga era normalmente la última en irme a la cama. Todas se dormían y yo me quedaba mirando al techo –dice en sus memorias. En ocasiones no dormía en absoluto–. Más de una vez vi amanecer en la casa donde estaba invitada. Luego me quedaba dormida y me levantaba tarde, cuando mis amigas ya no estaban, y una madre malhumorada tenía que preparar una nueva tanda de tortitas para mí.» Años más tarde vivió «una vida de vampiro» en *Saturday Night Live*. Se acostaba agotada a las 3 de la mañana y se levantaba tarde al día siguiente. «Estoy siempre cansada –se lamenta–. Ahora leo artículos sobre lo importante que es dormir bien, y lloro de frustración porque no lo consigo.»<sup>26</sup> ¡Confíemos que en el segundo volumen de sus memorias podamos leer que por fin ha encontrado a su ballena blanca!

Asociamos el insomnio con la dificultad de conciliar el sueño, pero muchas veces tiene que ver con un estado de tensión durante todo el día. «Aunque los que padecen insomnio se quejan de que están cansados... su verdadero problema es que no saben relajarse», dice Alexandros Vgontzas, profesor de psiquiatría en Pensilvania.<sup>27</sup> Sin embargo, hay tratamiento. Tras estudiar las prácticas de meditación de los monjes tibetanos y el control que tenían sobre las ondas del cerebro, el doctor Gregg Jacobs desarrolló una terapia cognitiva conductual (CTB) para superar el insomnio. Más del 75 por ciento de los pacientes que habían participado en la terapia mejoraron su relación con el sueño, y el 90 por ciento dejaron de tomar somníferos o redujeron su consumo drásticamente. «Cuando llevamos unas semanas sin poder dormir, con la vista clavada en el techo, desarrollamos el miedo a la noche en blanco y tenemos miedo de acostarnos. Pronto relacionamos la cama con el insomnio y la frustración: la cama se convierte en una señal que anuncia la incapacidad de conciliar el sueño.»<sup>28</sup> La terapia conductual enseña a los pacientes a identificar costumbres perjudiciales y a optimizar las condiciones de la hora de acostarse con vistas a cambiar esta asociación entre cama e insomnio, algo que, señala Jacobs, no pueden hacer las pastillas para dormir.

Se llevó a cabo un experimento con adultos de más de 55 años que comparaba el efecto de la terapia cognitiva conductual con el de la toma de temazepam, el ingrediente activo de Restoril. Con la terapia cognitiva conductual (CTB), los adultos lograron reducir en un 55 por ciento el rato que tardaban en conciliar el sueño. La reducción fue del 46,5 por ciento entre los que tomaron el medicamento. En los que siguieron la terapia, además, el efecto se mantuvo durante tres, doce y hasta veinticuatro meses, lo

que no se consiguió con los somníferos.<sup>29</sup> Otros dos estudios comparaban la terapia CTB con el Ambien y el zopiclone, y en ambos casos la terapia resultó más efectiva y fue el método elegido por el paciente.<sup>30</sup>

## **Otros trastornos del sueño**

Otro trastorno del sueño es el síndrome de las piernas inquietas. El que lo sufre siente tanta incomodidad en las piernas que se ve obligado a estirarlas o a moverlas.<sup>31</sup> También está la parálisis del sueño, una incapacidad transitoria para realizar movimientos voluntarios. Al despertar, el paciente se siente inmovilizado por una fuerza invisible.<sup>32</sup> Otro trastorno es el síndrome de la cabeza explosiva. Al dormirse o al despertarse, la persona oye una súbita y violenta explosión parecida a la de un disparo dentro de la cabeza, en ocasiones acompañada de destellos luminosos.<sup>33</sup> Las personas que sufren de estos síndromes deberían buscar ayuda médica, pero hay dos cosas que seguro que ayudan a todos a superar estos trastornos, y es mejorar los hábitos del sueño y rebajar el nivel de estrés.

## 6. Los sueños

Los sueños siempre han sido importantes para mí. De joven estaba fascinada por la obra de Carl Jung, de modo que durante un tiempo escribí un diario de sueños. La mayoría de lo que soñaba era incoherente, pero también había destellos de verdadera sabiduría. Hubo en especial un sueño que cuento en mi libro *La vida plena*. Tenía un mensaje tan claro, tan potente, que nunca se me ha olvidado; de hecho, el paso del tiempo no ha hecho más que corroborar su sentido. Soñé que hacía un viaje en tren para llegar a Dios (bueno, era un sueño). El viaje era largo, y el paisaje que se divisaba desde el tren eran los hechos de mi vida. Había algunos muy bonitos, y entonces quería que el tren fuera más lento para disfrutar de ellos o llevarlos conmigo. Otras partes del viaje eran menos agradables, porque el tren pasaba por un paisaje seco y feo. Pero ya viera sitios bonitos o feos, lo que me causaba dolor era aferrarme a ellos en lugar de aceptar que eran hechos pasajeros que contenían un mensaje, una bendición oculta, un poco de sabiduría. A lo largo de los años he recordado muchas veces este sueño, y he comprendido lo que quería decirme, que tenemos que vivir la vida –en palabras del poeta Rumi– como si todo nos fuera favorable.<sup>1</sup>

Los sueños abren la puerta a otras dimensiones, otros espacios temporales, otras partes de nosotros mismos, y nos llevan a una profundidad de comprensión que está más allá de la conciencia de vigilia. «Los sueños –afirma el budista tibetano Tarthang Tulku– son una mina de sabiduría y experiencia y, sin embargo, no los utilizamos como vehículo para explorar la realidad.»<sup>2</sup> Max Planck, premio Nobel de física en 1918, consideraba que la materia era «un derivado de la conciencia», y que lo fundamental era la conciencia.<sup>3</sup> Y la conciencia incluye los sueños. La cualidad atemporal de los sueños, su manera tan distinta de narrar, la manera en que nos permiten movernos dentro de ellos... esto nos ofrece un acceso especial a la intuición y la sabiduría del ser.

Vivimos en un mundo en el que nos vemos obligados constantemente a controlar el tiempo, en el que los datos son más importantes que la sabiduría. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos vivimos pendientes del trabajo y de los dispositivos

tecnológicos. Por eso, hoy es más valioso que nunca el espacio mental de los sueños. La tecnología nos permite viajar en un instante a través del tiempo y el espacio, pero los sueños nos permiten descubrir partes más profundas de nuestro ser.

---

Los sueños son las portezuelas que nos llevan a las habitaciones recónditas del alma.

CARL JUNG, «The Meaning of Psychology for Modern Man»<sup>4</sup>

---

A lo largo de la historia ha habido culturas que sentían un gran respeto por los sueños, y algunas lo sienten todavía. Nuestra cultura, sin embargo, no les concede importancia. Como bien dice Roger Ekirch, esto ha tenido un coste importante:

Al contrario que las culturas no occidentales, que han institucionalizado los sueños, los occidentales hemos ido perdiendo el conocimiento que teníamos de las visiones nocturnas, y con ello una comprensión profunda de nuestras emociones y deseos más íntimos. Tal vez los sueños no sean la «carretera real» al inconsciente que postulaba Freud, pero no cabe duda de que durante generaciones nos han ofrecido un camino trillado, aunque algo sinuoso, a la conciencia de nosotros mismos. Resulta irónico que la tecnología moderna, que puede explorar los lugares más recónditos del cerebro, al convertir la noche en día haya obstruido el propio camino que siempre nos había llevado a la psique humana.<sup>5</sup>

Afortunadamente, los nuevos hallazgos científicos, junto con nuestro deseo creciente de dejar de vivir en la superficie, pueden llevarnos de nuevo a ese sinuoso camino.

## **Freud, Jung y la psicología de los sueños**

Sigmund Freud ha sido durante mucho tiempo la figura dominante de la interpretación moderna de los sueños. Gracias a su trabajo, los sueños dejaron de ser una forma especial de acceder al conocimiento divino para convertirse en un camino de autoconocimiento. Soñar seguía siendo emprender un viaje, pero ya no era un viaje sagrado y se convertía en algo más personal.

En su libro *La interpretación de los sueños*,<sup>6</sup> publicado en 1900, Freud explicaba que los sueños son manifestaciones simbólicas de deseos reprimidos, miedos y anhelos que a menudo son demasiado dolorosos para experimentarlos o recordarlos directamente. Por lo tanto, son canalizados al inconsciente a través de la «censura psíquica». «El sueño es un acto psíquico de gran relevancia –escribió–, y el motivo que lo impulsa es siempre la voluntad de ver cumplido un deseo; si no puede reconocerse como tal, y aparece absurdamente disfrazado, es porque durante su formación ha sometido a la censura de la psique.»<sup>7</sup> Pero aunque para Freud era muy importante escuchar lo que nos dicen los sueños, entenderlos requería un cierto proceso de descodificación. «Las teorías psicodinámicas de los sueños tenían que ver con el cumplimiento de deseos y con sus sustituciones, lo que significa que a menudo los objetos y los personajes que aparecen en nuestros sueños representan algo totalmente distinto –me explicó John Bargh, profesor de psicología en la Universidad de Yale–. Es un mecanismo de defensa de tu psique para protegerte de contenidos que podrían incomodarte.»<sup>8</sup>

Pero tanto si los entendemos como si no, nuestros sueños se manifiestan constantemente en nuestra vida cotidiana, porque la relación entre el subconsciente y el inconsciente es intensa y continuada. «En mi opinión –escribió Freud–, estos deseos inconscientes están siempre activos y preparados para expresarse en cuanto se les ofrece la ocasión de asociarse con un impulso consciente.»<sup>9</sup>

Algunos deseos inconscientes tenían más probabilidades de ser reprimidos que otros. «Para Freud, los deseos eran casi siempre de índole sexual, y los sustitutos tenían un contenido explícitamente sexual, o se dirigían a personas tabú, como la madre o el padre», me explicó Bargh.<sup>10</sup> Utilizamos el término «lapsus freudiano» para referirnos a un acto por el que revelamos un pensamiento o un sentimiento inconsciente que normalmente quedaba relegado al mundo de los sueños y que ha encontrado la manera de expresarse.

Freud consideraba que los sueños eran el resultado de un proceso que tiene lugar de forma continuada en el subconsciente: «Son como los fuegos artificiales, que requieren horas de preparación y estallan en un momento.»<sup>11</sup> Si queremos aprender de los sueños e integrar sus secretos inconscientes en nuestra conciencia para así poder enfrentarnos a los miedos y los deseos que representan, primero tenemos que interpretarlos. La interpretación de los sueños, que había estado en manos de los sacerdotes, pasa con Freud al ámbito del psicoanálisis.<sup>12</sup> Era un nuevo enfoque de una idea muy vieja, la de

que los sueños contienen una información sumamente valiosa. Solo tenemos que aprender a interpretarlos.

Según Freud, el significado de los sueños es a menudo vago y escurridizo; solo podemos desentrañarlo con el tiempo y el psicoanálisis. A menudo, los detalles que nos parecen importantes no lo son tanto. El psicoanalista tiene que escuchar la narración del sueño y buscar las claves, que a veces son sutiles. «Si el sueño que me cuenta un paciente parece incomprendible, le pido que me lo repita. La segunda vez normalmente no emplea las mismas palabras, y entonces sé que en esos párrafos cambiados se encuentran los puntos débiles del disfraz del sueño... Estos serán los puntos de partida del análisis.»<sup>13</sup>

Por supuesto, nunca recordamos el sueño completo. Freud pensaba que olvidar es una forma de represión, y que son las partes olvidadas del sueño las que tienen las claves del significado. «Parece inexplicable que no recordemos los sueños hasta que los contemplamos bajo el prisma de la censura psíquica –escribe–. La parte del sueño que hemos arrancado del olvido es siempre la más importante. Es la que nos lleva directamente a la solución del sueño, y por esta razón está más expuesta a la resistencia.»<sup>14</sup> Podemos relegar al olvido los recuerdos, sobre todo los dolorosos, pero se quedarán en nuestro subconsciente y se proyectarán como sueños. Mediante el análisis de los sueños podemos rescatarlos.

En *The Dream*, el que fuera primer ministro británico, Winston Churchill, explica una experiencia onírica que le impactó especialmente.<sup>15</sup> Soñó que se disponía a pintar en su estudio cuando vio a su padre, Randolph, fallecido más de cincuenta años atrás, sentado en una butaca. Churchill aprovecha entonces la oportunidad para explicarle lo ocurrido en el mundo en el último medio siglo: la subida del socialismo, las dos guerras mundiales, los nuevos dirigentes en distintos países. Como escribió el alcalde de Londres, Boris Johnson, en *The Churchill Factor*: «Randolph no llega a entender los logros de su hijo. Se queda con la idea de que Winston es un pintor aficionado, no demasiado bueno, que al parecer vive en una casa pequeña, y que nunca superó el rango de alcalde». Cuando Churchill ha terminado de poner a su padre al día, Randolph comenta lo siguiente: «Claro que ya eres demasiado mayor para eso, pero oyéndote hablar me pregunto por qué no te metiste en política. Podías haber hecho mucho. Podías incluso haber sido una persona importante».<sup>16</sup> Dicho esto, desaparece.

¡Qué frustración la de Churchill! He aquí que se ha convertido en uno de los grandes políticos de su tiempo y tiene la oportunidad de contarle a su padre todo lo que ha conseguido durante la guerra y como primer ministro. Pero su padre no se cree nada. Churchill ha tenido siempre una relación difícil con su padre, y el sueño refleja su anhelo de que su progenitor se sienta orgulloso de él... y su sensación de no lograrlo.<sup>17</sup>

Freud consideraba que los sueños eran un viaje hacia el interior y hacia el pasado, en ocasiones para visitar recuerdos sencillos y olvidados, y otras veces para internarse en episodios oscuros y dolorosos de la vida. Si recorremos este trayecto del sueño y desvelamos su significado, podremos sanarnos y conocernos mejor.

Carl Jung, contemporáneo de Freud aunque algo más joven, fue el fundador de la psicología analítica. Para Jung, los sueños no eran tanto el resultado de la represión como una manifestación del inconsciente colectivo. «Carl Jung veía el inconsciente como una fuente de creatividad y un canal de comunicación con lo divino –me explica Pittman McGehee, analista junguiano–. Jung se refería a los sueños como “la voz de Dios”. Si prestamos atención a nuestros sueños, podemos utilizarlos como vehículos para la transformación.»<sup>18</sup>

La autobiografía de Jung, *Recuerdos, sueños, pensamientos*, publicada por primera vez en 1963, ha sido siempre uno de mis libros favoritos. Para entender lo que Jung pensaba sobre los sueños, primero hemos de saber lo que entendía por inconsciente colectivo. En *El hombre y sus símbolos* escribió: «A medida que ha ido aumentando el conocimiento científico, nuestro mundo se ha ido deshumanizando. El hombre se siente aislado en el cosmos porque ya no toma parte en la naturaleza».<sup>19</sup> Se ha abierto una grieta entre la mente consciente «capaz de concentración, limitada, excluyente», y la «mente original» y su «energía psíquica primitiva».<sup>20</sup> En esta grieta moran y florecen las ansiedades, los miedos, las enfermedades mentales y los trastornos psicológicos del mundo moderno:

En nuestra vida consciente estamos expuestos a todo tipo de influencias. Las demás personas nos estimulan o nos deprimen, lo que ocurre en el trabajo o en nuestro ámbito social nos distrae. [...] Cuanto más influida se vea la conciencia por prejuicios, errores, fantasías y deseos infantiles, más se ensanchará la grieta existente, que puede llegar a convertirse en una disociación neurótica y llevarnos a vivir una

vida más o menos artificial, muy alejada de los instintos saludables, la naturaleza y la verdad.<sup>21</sup>

Lo que dice Jung es que para conservar la salud mental, emocional y espiritual, es necesario mantener los dos ámbitos –la conciencia y nuestra parte instintiva– «totalmente conectados», de modo que avancen «en líneas paralelas».<sup>22</sup> Ya aquí es donde intervienen los sueños. Para Jung, los sueños son «los que llevan los mensajes de nuestra parte instintiva a nuestra parte racional» y emplean «el lenguaje perdido de los instintos».<sup>23</sup> Los sueños nos ayudan a restablecer el «equilibrio psíquico» y a recuperar «la armonía».<sup>24</sup> «Lo que no percibimos de manera consciente –dijo– lo vemos a menudo con los ojos del inconsciente, que envía esta información a través de los sueños.»<sup>25</sup> Así lo expresa en *Los complejos y el inconsciente*: «El sueño nos ofrece un retrato auténtico del estado subjetivo, en tanto que la mente consciente niega la existencia de tal estado o la admite solo a regañadientes».<sup>26</sup>

Aunque estaba de acuerdo con Freud en que los sueños representan deseos reprimidos o temores, Jung creía que también eran portadores de «verdades ineluctables, principios filosóficos, fantasías alocadas, recuerdos, planes, expectativas, experiencias irracionales, incluso visiones telepáticas y el cielo sabe qué otras cosas».<sup>27</sup> No estaba de acuerdo con Freud en lo referente a la naturaleza simbólica de los sueños. Jung creía que los sueños no siempre manifiestan una represión, de modo que en ocasiones sus mensajes no están ocultos y no es preciso descifrarlos. «¿Por qué tienen que tener un significado distinto al de su contenido? –escribió–. El sueño es un fenómeno natural y no significa algo distinto a lo que es. ¿Hay algo en la naturaleza que no sea lo que es? El Talmud dice incluso: “El sueño es su propia interpretación”».<sup>28</sup> Y añade además: «Es absurdo creer en manuales de interpretación de los sueños, como si fuera posible mirar en un libro el significado de un símbolo concreto. Un sueño no puede separarse del individuo que lo sueña».<sup>29</sup>

Jung contaba que muchos de sus pacientes, sobre todo aquellos que habían leído y tenían una «formación» –o una «deformación», si las lecturas no eran las adecuadas<sup>30</sup>– caían en el error de creer que los elementos que aparecían en sus sueños no eran más que representaciones de otras cosas: «Quieren hurgar más allá del sueño, porque creen que los sueños son fachadas que ocultan los auténticos significados. Podríamos decir que los sueños son fachadas, pero normalmente las fachadas no nos engañan ni ocultan nada,

sino que siguen la estructura general, y a menudo dan muchas pistas sobre lo que hay al otro lado».<sup>31</sup>

---

Dios te ha dado los sueños para que conozcas el estado de tu ser interior.

RUMI, «Moisés y el faraón»<sup>32</sup>

---

Jung no pretendía desplazar los antiguos conocimientos sobre los sueños, sino seguir construyendo sobre estas bases con los modernos métodos científicos. «Solo podemos fijar estos símbolos de una manera científica a través del estudio comparativo de la mitología, el folklore, la religión y el lenguaje», escribió.<sup>33</sup>

Esta integración de lo viejo y lo nuevo, de la naturaleza individual de los sueños y la colectiva, al igual que los vínculos entre los sueños, los mitos y otras narrativas culturales, continúa teniendo en nuestros días un gran atractivo. «La aportación de Jung a la comprensión de nuestro inconsciente –escribe Christopher Booker en *The Seven Basic Plots*–, fue uno de los descubrimientos intuitivos más importantes del siglo XX, a la altura de los de Einstein y otros físicos nucleares, o al de la doble hélice de James Watson y Francis Crick.»<sup>34</sup>

Booker era un buen amigo mío en mi época de Londres, en mi juventud. Entonces acababa de escribir mi segundo libro, *After Reason*, que fue rechazado por nada menos que 36 editoriales (otro tipo de pesadilla). Mientras yo esperaba la respuesta de la editorial número 37, que finalmente dijo que sí, Booker me insistió en que leyera a Jung. Y eso hice. Me encerré en mi pequeño apartamento y leí las obras completas de Carl Jung. El primer efecto que me produjo fue que empecé a escribir todos mis sueños. Todavía conservo un montón de libretas de esa época, que se terminó de golpe cuando abandoné mi cueva junguiana y regresé al mundo. Nunca he vuelto a ser tan meticulosa anotando mis sueños, pero en diversos momentos de mi vida los he escrito en una libreta y se los he leído a mi familia y a mis amigos para tener la interpretación colectiva del inconsciente colectivo.

Lo mismo que Freud y Jung, Edgar Cayce, conocido como «el profeta durmiente», creía que teníamos varios niveles de conciencia: la cotidiana, que experimentamos cuando estamos despiertos; el subconsciente, que Cayce consideraba una fuente de

conocimiento profundo del yo, y el superconsciente, comparable al inconsciente colectivo de Jung.<sup>35</sup>

Según Edgar Cayce, nacido en Kentucky en 1877, algunos sueños eran simplemente resultado de la digestión de determinados alimentos o de otras molestias físicas<sup>36</sup>(unbocado de ternera rancia, como dice el Ebenezer Scrooge del cuento de Dickens). Sin embargo, consideraba que la mayoría de los sueños tenían sentido en diferentes ámbitos. A su entender, los sueños son una especie de diagnóstico nocturno que nos informa sobre «los problemas físicos que requieren atención, la dinámica de nuestras relaciones personales, las oportunidades que debemos aprovechar, los peligros que tenemos que evitar, las experiencias no físicas en otras dimensiones de la vida que nos ayudarán a ensanchar la conciencia».<sup>37</sup> Cayce estaba convencido de que los sueños nos ayudan a dos cosas: a resolver los problemas cotidianos y a que no nos obsesionemos tanto con las cosas mundanas para que podamos conectar con una dimensión espiritual y una realidad más elevada.<sup>38</sup> Lo mismo que Jung, Edgar Cayce puso de nuevo la interpretación del sueño en manos del individuo que lo sueña.

## Los sueños y las artes

A lo largo de la historia, los sueños han sido uno de los grandes temas de escritores, artistas y músicos. En *Hamlet*, Shakespeare ahonda en la asociación que ha existido siempre entre los sueños y la muerte, de la que los sueños serían una especie de ensayo:

Morir, dormir.

Dormir, tal vez soñar... sí, ese es el estorbo,  
pues qué podríamos soñar en nuestro sueño eterno  
ya libres del agobio terrenal.<sup>39</sup>

En la tragedia de Shakespeare *Julio César*, la mujer del César, Calpurnia, tiene un sueño profético acerca del asesinato de su marido y le ruega que no vaya a Roma:

Calpurnia, mi esposa, es quien me retiene en casa.

Anoche soñó que veía mi estatua, y que era como una fuente de cien caños de la que

manaba un raudal de pura sangre, y que muchos romanos intrépidos venían sonrientes a mojar sus manos en ella.<sup>40</sup>

Shakespeare volvió muchas veces al tema de los sueños. Una de las citas literarias más renombradas sobre los sueños aparece en su obra *La tempestad*: «Estamos hechos de la misma materia que los sueños, y nuestra pequeña vida termina durmiendo».<sup>41</sup>

En ocasiones los sueños son proféticos, y otras veces, como dice Robert Ekirch, son una forma de «escapar de los padecimientos cotidianos».<sup>42</sup> Ekirch cita a un personaje de las fábulas de Jean de la Fontaine:

No me ha dado el destino una vida dorada  
ni tiene mi cama suntuosos cortinajes,  
duermo, sin embargo, tan bien como cualquiera  
y felices son los sueños que acompañan mi descanso.<sup>43</sup>

La novelista inglesa Emily Brontë, que vivió en el siglo XIX, expresó con exquisito acierto el poder de los sueños: «A lo largo de la vida he tenido sueños que nunca he olvidado y que han cambiado mi forma de pensar. Tal como hace el vino con el agua, estos sueños han inundado mi mente y le han dado un color».<sup>44</sup>

En «Un capítulo sobre los sueños», el escritor Robert Louis Stevenson atribuía parte de su obra, en particular *El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde*, a los «hombrecillos» de su mente a los que denominaba «Brownies», y que le inspiraban mientras dormía:

La parte [de mi trabajo] que hago mientras duermo es sin duda obra de los Brownies. [...] Estuve devanándome los sesos dos días enteros en busca de una trama. En el segundo día, soñé con la escena de la ventana, y después con una escena dividida en dos, en la que Hyde, acusado de un crimen, tomaba los polvos y llevaba a cabo la transformación en presencia de sus perseguidores. El resto de la obra lo hice despierto y consciente, aunque creo que puedo detectar en ella la influencia de los Brownies.<sup>45</sup>

El famoso tema de los Beatles *Let it Be*, un canto a la aceptación del que me enamoré cuando estudiaba en Cambridge, está inspirado por un sueño que tuvo Paul McCartney cuando la banda estaba en crisis y a punto de separarse. Paul McCartney lo recuerda así: «Durante aquel turbulento periodo soñé con mi madre, que había muerto hacía una

década. Su aparición me tranquilizó muchísimo. Me decía: “Todo irá bien, ya verás”. No estoy seguro de que empleara la expresión *Let it be* (déjalo estar), pero el sentido de su consejo era: “No te preocupes demasiado, todo irá bien”. Y empecé hablando de “Mother Mary”, el nombre de mi madre. La canción empieza diciendo “*When I find myself in times of trouble*” [Cuando vivo momentos difíciles], que era lo que me ocurría en aquel momento. La canción está basada en ese sueño». <sup>46</sup>

Salvador Dalí describió muchas de sus pinturas surrealistas como «fotografías de un sueño pintadas a mano». <sup>47</sup> Muchas de sus obras están inspiradas en sueños. «Soy el primer sorprendido –dijo–. A veces me aterran las imágenes extravagantes que aparecen en el lienzo. No soy más que un autómatas que representa lo más fielmente posible, sin emitir juicio alguno, lo que me dicta el subconsciente, los sueños.» <sup>48</sup> Uno de sus cuadros más famosos, *La persistencia de la memoria*, <sup>49</sup> conocido también como «Los relojes blandos», representa la arbitrariedad del tiempo cuando soñamos.

En la cultura popular, los sueños son a menudo la expresión más auténtica de nosotros mismos, una visión de la persona que queremos ser y de la vida que deseamos vivir. En la famosa película animada de la década de 1950, *La Cenicienta*, la heroína se hace eco de esta creencia popular cuando canta: «Soñar es desear la dicha en nuestro porvenir, lo que el corazón anhela, si sueñas se suele vivir». <sup>50</sup>

En el cine y en la literatura, los sueños son a menudo una puerta de entrada a otros mundos. Uno de los ejemplos más famosos es *El mago de Oz*, donde tras un tornado, un camino de baldosas amarillas y tres golpes de tacón, las aventuras de Dorothy (y su perro Toto) en Oz llegan a su fin, y la niña se despierta en su cama como si todo hubiera sido un sueño.

DOROTHY: Pero no era un sueño. Era un lugar, y tú, y tú... y tú estabas allí. Pero no es posible que estuvieras, ¿no?

TÍA EMMA: Soñamos muchas tonterías...

DOROTHY: No, tía Emma. Este es un sitio de verdad, un sitio que existe. <sup>51</sup>

Y es cierto que soñamos muchas tonterías, pero también visitamos en sueños lugares que parecen «de verdad, muy reales». Y luego nos despertamos, como Alicia al terminar su aventura en el País de las Maravillas. «¡Oh, qué sueño tan curioso he tenido!», <sup>52</sup> le dice Alicia a su hermana. En *Harry Potter y el prisionero de Azkaban*, Dumbledore le pide a

Snape que no despierte a Harry: «Déjalo dormir, porque cuando soñamos entramos en un mundo que es solamente nuestro. Déjalo que nade en los océanos más profundos o que se deslice sobre la más alta nube». <sup>53</sup>

En nuestra vida cotidiana recurrimos a la idea del sueño como la expresión de una realidad mejor o de una meta a la que deberíamos dirigirnos. Los sueños representan a menudo lo más elevado que hay en nuestro interior, aquello en lo que podemos llegar a convertirnos si somos capaces de desprendernos en nuestra vida cotidiana (de vigilia) de miedos y prejuicios, de sentimientos de cinismo y resignación. He aquí, por ejemplo, el famoso discurso que pronunció Martin Luther King en 1963: «Tengo un sueño». O «el sueño americano» al que aspiraba la clase media.

Lógicamente, nuestros sueños tienen imágenes y elementos que son propios de cada uno de nosotros. Sin embargo, los fundamentos son compartidos por todos. «Es cierto que los sueños son, todavía más que los cuentos, producto del inconsciente personal del que los sueña –escribe Christopher Booker–. Pero para entender los cuentos es preciso entender que se enraízan en un nivel del inconsciente que es común a toda la humanidad». <sup>54</sup>

### **Cuando aparezca un sueño realmente bello, ¡no lo dejes escapar!**

Los artistas no son los únicos que acceden a visiones interiores, viajes, aventuras y fuentes de inspiración; todos tenemos acceso a ellos, solo tenemos que dormirnos. Cuando dormimos se acallan las dudas que nos asaltan durante el día, y nuestra creatividad puede expresarse sin miedo, sin censura ni juicio de ningún tipo. El psiquiatra de la Harvard Medical School, el doctor J. Allan Hobson, lo resume así: «Soñar es nuestro estado consciente más creativo. Al soñar combinamos de forma caótica y espontánea los elementos cognitivos, y esto produce nuevas configuraciones de información: nuevas ideas». <sup>55</sup>

Y no son pocas las veces que se ha atribuido a los sueños la inspiración de descubrimientos científicos. En el siglo XIX, el inventor norteamericano Elias Howe se devanaba los sesos intentando construir una máquina de coser. Según se contaba en una anécdota familiar, Howe tuvo un sueño en el que debía construir una máquina de coser para «un rey salvaje en un país lejano». <sup>56</sup> Si no lo conseguía en un tiempo determinado, sería castigado con la muerte. Cuando los soldados del rey se acercaban con sus espadas

en alto, Howe se despertó. Recordó que las espadas tenían un agujero en la punta, y comprendió que lo que debía hacer era situar el agujero de la aguja en el extremo opuesto. Hasta el momento había intentado que su máquina funcionara con el agujero en el extremo romo de la aguja, como cuando se cose a mano. De modo que la próxima vez que tengamos una pesadilla conviene que repasemos los detalles, porque pueden contener información valiosa.

La tabla periódica de elementos también es producto de la inspiración que le llegó en un sueño al químico e inventor ruso Dimitri Mendeléyev: «Soñé con una tabla en la que todos los elementos encajaban tal como yo necesitaba. En cuanto me desperté lo escribí en un papel. Solo tuve que hacer una pequeña corrección».<sup>57</sup>

El doctor Otto Loewi, un psicobiólogo de origen alemán, tuvo un sueño sobre la manera de estructurar un experimento para demostrar que los impulsos nerviosos son en realidad químicos. Cuando despertó, garabateó unas notas y volvió a dormirse. A la mañana siguiente comprobó horrorizado que no era capaz de leer lo que había escrito y se pasó todo el día intentando desesperadamente recordar el sueño. Aquella misma noche, el destino le sonrió y volvió a soñar lo mismo. Esta vez se levantó y se fue directamente al laboratorio para llevar a cabo el experimento, gracias al cual le concedieron el Premio Nobel en 1936.<sup>58</sup> La lección es la siguiente: si nuestro subconsciente nos repite un sueño, prestémosle atención. Y anotémoslo con cuidado; la buena letra es una virtud infravalorada.

En 1865, el químico alemán Friedrich August Kekulé soñó con una serpiente que se comía su propia cola. Esto lo llevó a representarse la estructura de la molécula de benceno –un componente químico con múltiples usos industriales– como un anillo<sup>59</sup> y así hizo el descubrimiento revolucionario de que «las moléculas de ciertos importantes componentes orgánicos no son estructuras abiertas, sino cadenas cerradas o “anillos”, como la serpiente que se muerde la cola», cuenta Arthur Koestler en *The Act of Creation*. Koestler presentó el sueño de Kekulé como «el más importante de la historia desde que José soñara con las siete vacas gordas y las siete vacas flacas».<sup>60</sup>

Sarah Breedlove era una norteamericana que se ganaba la vida lavando platos y ropa en la década de 1890. Un día se le empezó a caer el pelo y nadie sabía decirle por qué. Sarah estaba preocupada y rezó pidiendo una solución. La respuesta le llegó en un sueño: «Se me apareció un hombretón negro y me dijo lo que tenía que aplicarme en el pelo. Algunos de los ingredientes solo crecían en África, pero yo los pedí, los mezclé tal

como me había indicado el sueño y me los apliqué en la cabeza. En pocas semanas el pelo volvió a crecerme, y más fuerte que antes. Lo probé con amigos y también les funcionó. Entonces me decidí a venderlo».<sup>61</sup> Y así nació el maravilloso crecepelo Madam C. J. Walker,<sup>62</sup> que llevaría a la creación de Madam C. J. Walker Manufacturing Company, la empresa de productos de belleza para afroamericanos que la convertiría en multimillonaria.<sup>63</sup> Su obituario, en 1919, la describía como la afroamericana más rica de Estados Unidos, «y seguramente del mundo».

---

«Tu sueño es el más sincero,  
porque tuvo efecto en tu vida.»  
Es importante poner *enseguida*  
en práctica lo que te dicta el alma.

RUMI, «Los tres viajeros»<sup>64</sup>

---

Un ejemplo más reciente de un invento concebido en sueños es el de Google, ese inmenso repositorio de nuestro mundo de vigilia. Larry Page lo contó así en su discurso de graduación en la Universidad de Míchigan, en 2009:

Bueno, a los 23 años tuve uno de esos sueños. Me desperté pensando: «y si pudiéramos descargar toda la web, conservar solamente los enlaces y...». ¡Cogí un boli y empecé a escribir! En ocasiones es importante dejar de soñar y despertarse. Aquella noche me pasé unas horas escribiendo rápidamente los detalles y convenciéndome a mí mismo de que podía funcionar. Luego le expliqué a mi asesor, Terry Winograd, que se tardaría un par de semanas en descargar la red. Él asentía, aunque sabía perfectamente que se tardaría mucho más, pero no me lo dijo. ¡Cuántas veces se menosprecia el optimismo de la juventud! Curiosamente, yo no había pensado en crear un motor de búsqueda. La idea ni siquiera me rondaba por la cabeza. Pasado el tiempo dimos con un método mucho mejor de clasificar los sitios web a fin de crear un buen motor de búsqueda, y así fue como nació Google. Cuando sueñes con algo genial, ¡no lo dejes escapar!<sup>65</sup>

Arthur Koestler describía los sueños como un «periodo de incubación», y defendía que podían ser lugares fértiles donde las nuevas ideas crecían más fácilmente que en nuestra vida cotidiana, tan racional, lineal y orientada al trabajo.<sup>66</sup> En su opinión, la creatividad de los sueños provenía del «desplazamiento de la atención hacia algo en lo que no habíamos reparado antes, algo que era irrelevante en el antiguo contexto, y que ahora adquiere importancia. [...] El acto de creación no es creativo en el sentido que le daba el Viejo Testamento, porque no crea algo a partir de la nada. El acto creativo selecciona, destapa, reordena, combina, sintetiza hechos ya existentes, ideas, facultades y capacidades».<sup>67</sup> Al incluir los sueños en nuestra definición de conciencia, Koestler nos ayuda a comprender que despreciar el contenido de los sueños es rebajar nuestro inmenso potencial.

## **La ciencia de los sueños**

Entonces, ¿qué ocurre exactamente en nuestro cerebro cuando soñamos? Los doctores J. Allan Hobson y Robert McCarley propusieron la hipótesis de la «activación y la síntesis».<sup>68</sup> Esta teoría explica que los circuitos del bulbo raquídeo se activan cuando empieza el sueño REM, lo que a su vez pone en marcha el sistema límbico del cerebro, que participa en una amplia gama de funciones, entre ellas las emociones, los recuerdos y los comportamientos. Cuando estamos despiertos, estas estructuras cerebrales nos ayudan a registrar y a entender el mundo en el que vivimos, pero durante el sueño el cerebro reacciona a señales internas. Al carecer de estímulos externos, el cerebro recurre a nuestros recuerdos y emociones para crear un sentido: «Los sueños rebosan de importancia emocional, aunque no tengan sentido desde un punto de vista cognitivo».<sup>69</sup>

En el año 2000, Antti Revonsuo, un psicólogo finés, propuso la «teoría de simulación de amenaza».<sup>70</sup> De acuerdo con esta teoría, los sueños no se dan al azar, sino que forman parte de un sistema de defensa que es fruto de la evolución, y que nos permite ensayar situaciones peligrosas sin ponernos en peligro. Según Revonsuo, al dejarnos ensayar estas situaciones, los sueños nos llevan a desarrollar habilidades que nos permitirán enfrentarnos al peligro en la vida real, así como definir y desactivar las amenazas que no son reales.

Los sueños son esenciales para el aprendizaje y la memoria, como revelan los resultados de un experimento llevado a cabo en el Beth Israel Deaconess Medical Center

en Boston. Los participantes estuvieron una hora aprendiendo cómo salir de un laberinto virtual muy complicado. A continuación, unos cuantos pudieron hacer una siesta de 90 minutos, y el resto siguió ocupado en diversas actividades. Cinco horas más tarde, se les hizo de nuevo la prueba del laberinto. Los que no habían hecho siesta tuvieron prácticamente el mismo resultado que la primera vez. Los que hicieron la siesta y no soñaron con laberintos mejoraron poco. Pero los que durmieron y soñaron con el laberinto hicieron la prueba diez veces mejor que los que durmieron y no soñaron.<sup>71</sup>

Erin Wamsley, uno de los autores del experimento, lo explica así: «Los individuos que soñaron con el laberinto habían tenido un resultado bastante malo durante el entrenamiento. [...] Nuestro experimento sugiere que si hay algo que te resulta difícil, tiene más significado para ti y, por lo tanto, el cerebro se centra en ello. Esta parte del cerebro sabe que necesitas entrenarte para hacerlo mejor, y aquí es donde el sueño te sirve de ayuda».<sup>72</sup> Es como si pudiéramos a trabajar en el problema a un segundo cerebro con diferentes habilidades, pero este segundo cerebro también es nuestro.

---

[...] los sueños respiran por sí mismos,  
derraman lágrimas, conocen la tortura y la felicidad.  
Nos dejan con un peso al despertarnos,  
o nos quitan un peso de encima en nuestras tareas,  
dividen nuestro ser, se convierten  
en parte de nosotros y de nuestro tiempo.  
Son como heraldos de la eternidad.  
La mente puede construir su propia  
materia, y poblar sus propios planetas con seres  
más luminosos que los que existen, puede animar  
formas que sobrevivirán a todo ser vivo.

LORD BYRON, «El sueño»<sup>73</sup>

---

Unas investigaciones de la Universidad de California, Berkeley, encontraron también conexión entre los sueños y la inteligencia emocional. En el experimento se pidió a los participantes que diferenciaron entre diversas expresiones faciales que iban de amistosas

a amenazadoras. Aquellos que habían tenido suficiente sueño REM leyeron las expresiones correctamente, pero el grupo que no había dormido lo suficiente no lo consiguió.<sup>74</sup> Según Matthew Walker, autor del experimento: «Al parecer, los sueños resitúan el norte magnético de nuestra brújula emocional. Una pregunta que nos planteamos es si podemos mejorar la calidad de nuestros sueños, y así mejorar la inteligencia emocional».<sup>75</sup> Asimismo, los sueños nos ayudan a procesar emociones, y cuando no procesamos las emociones negativas es más probable que suframos estrés y ansiedad. Así lo expresó el investigador en psicología Sander van der Linden en *Scientific American*: «Los sueños nos ayudan a regular el tráfico en el frágil puente que conecta nuestras experiencias con nuestras emociones y recuerdos».<sup>76</sup>

Como me explicó Rubin Naiman, un especialista en el sueño y los sueños del Center of Integrative Medicine de la Universidad de Arizona: «Lo mismo que para actualizar el ordenador tenemos que cerrar momentáneamente su sistema operativo, el sueño REM nos desconecta porque inhibe el uso de nuestros sentidos y músculos voluntarios. La conciencia es fluida como el agua, cambia de forma dependiendo del entorno por el que fluye. En el estado de vigilia, la conciencia está contenida y limitada por nuestro cuerpo físico. Es como un río que atraviesa un campo; estaría limitado por las orillas de los estímulos sensoriales (vista, oído, tacto...) y los actos motores (movimiento, habla...). Cuando dormimos, el río de la vigilia desemboca en el océano de los sueños. Entonces nos encontramos en un mundo extraordinario donde podemos experimentar con todo tipo de emociones, ideas e imágenes, sin ningún límite. Los sueños nos ofrecen la posibilidad de ver el mundo más allá del mundo, de entrar en el misterioso hogar del inconsciente..., la fuente donde nacen el arte y la espiritualidad».<sup>77</sup>

El experimento de Walker viene a decir lo mismo que el realizado por Hobson, quien concluyó que «el sueño REM puede ser un estado preconsciente que nos proporciona un modelo virtual del mundo real que serviría para desarrollar y mantener la conciencia de vigilia».<sup>78</sup> (Conviene recordar esta cita la próxima vez que nos riñan por habernos dormido.)

El tipo de sueños que tengamos dependerá de cada ciclo del sueño. En un experimento llevado a cabo en el Reino Unido, los investigadores despertaban a los participantes durante la noche y les preguntaban qué estaban soñando. Los sueños eran más extraños y más alejados de la realidad cuanto más avanzaba la noche.<sup>79</sup> Unos neurólogos de Kyoto han descubierto una relación entre el contenido de los sueños y la actividad cerebral, una

suerte de máquina de los sueños. Los participantes dormían dentro de un escáner de resonancia magnética y después explicaban lo que habían soñado. Los investigadores dividieron los sueños en veinte grupos diferentes según los temas, como: «masculino», «femenino», «comida», «libro», «muebles», «calle», «edificio» y «coche», y los compararon con el modelo de resonancia magnética. La correlación entre el contenido del sueño y la actividad cerebral mostrada era tan estrecha que los investigadores podían adivinar el contenido del sueño con un 80 por ciento de precisión simplemente a partir de la imagen que mostraba el escáner.<sup>80</sup>

Algunos sueños se repiten una y otra vez. Algunos de los temas más habituales en estos sueños recurrentes son las caídas, suspender o faltar a un examen, ser despedido del trabajo, encontrarse desnudo en circunstancias embarazosas o –y este es el más común– llegar tarde.<sup>81</sup> Personalmente he soñado diversas variantes de este sueño –llegar tarde a una reunión, a una cena, a tomar el avión, incluso a mi propia boda–, y todos son casos (excepto el de mi boda) que se han producido en la realidad. Los sueños que representan conflictos no resueltos o cosas que nos inquietan suelen estar relacionados con nuestros miedos en la vida real. Cuando dejamos de soñarlos puede ser un síntoma de que ya los hemos resuelto.

Los sueños recurrentes pueden tener también efectos positivos. Un experimento llevado a cabo en Francia con estudiantes de Medicina antes de un examen importante constató que los que soñaban con el examen sacaban mejores notas. Incluso si el sueño era negativo<sup>82</sup> (por ejemplo, si soñaban que llegaban tarde al examen o no recordaban las respuestas), los que tenían estos sueños obtenían mejores resultados. Estos sueños pueden reflejar un deseo de llegar más lejos académicamente, pero los sueños también ayudan al cerebro a prepararse para el examen inmediato. «Este tipo de sueño nos permite conocer nuestros puntos débiles y mejorarlos, lo que sin duda resulta ventajoso –dijeron los autores del estudio–. Por otra parte, el contraste entre las terribles situaciones vividas en el sueño (llegar tarde, ataque de apendicitis, imposibilidad de hacer el examen) y la realidad, mucho más relajada (buena salud, llegar a tiempo, disponer de los utensilios adecuados), con la que se encontraron a la mañana siguiente puede haber tranquilizado a los estudiantes, lo que sin duda les serviría de ayuda.»<sup>83</sup> ¿No es preferible esto a pasarse toda la noche sin dormir para intentar aprenderlo todo y presentarse luego al examen en un estado digno de un zombi?

## La materia de las pesadillas

Pero no todos los sueños son inspiradores, desde luego. No todo son momentos «¡Eureka!», divertidas aventuras en el reino de Oz o útiles entrenamientos para el examen. Los científicos también han intentado resolver el enigma de las pesadillas, que padecen sobre todo los niños. Alrededor de una cuarta parte de los niños de entre cinco y doce años se despiertan con pesadillas por lo menos una vez a la semana.<sup>84</sup> En una ocasión, cuando mi hija Isabella tenía cinco años, estábamos de vacaciones en Grecia y el monje de un monasterio le preguntó si dormía bien. «No, he tenido una “pescadilla” –respondió ella–. Un mosquito enorme con zapatillas deportivas me pasaba por encima.» Nos encantó su equivocación al llamar «pescadilla» al mal sueño, y desde entonces lo usamos en familia.

Y si necesitamos una razón para prohibir a los niños que miren la tele antes de acostarse por la noche, aquí tenemos una: según un estudio de Santiago de Chile, los niños que miraban la tele por la noche tenían más trastornos del sueño y más pesadillas.<sup>85</sup> Aunque solemos emplear indistintamente los términos «pesadilla» y «terror nocturno», lo cierto es que son dos cosas diferentes. Las pesadillas siempre nos despiertan, mientras que los terrores nocturnos solo nos despiertan a medias.<sup>86</sup> Los niños que sufren de terror nocturno pueden tener los ojos abiertos, pero no ver nada ni ser conscientes de lo que hay alrededor. A menudo gritan y dan patadas, pero a la mañana siguiente no recuerdan nada.

---

Dorados sueños inundan vuestros ojos,  
las sonrisas os despiertan cuando os levantáis.

THE BEATLES, *Golden Slumbers*<sup>87</sup>

---

Afortunadamente, a medida que nos hacemos mayores tenemos menos pesadillas. «La frecuencia de las pesadillas aumenta durante la adolescencia –escribe la periodista científica Natalie Angier–, y llega al máximo cuando somos jóvenes. Luego, como tantas otras cosas en la vida, empieza a disminuir. Una persona de 55 años tiene por término medio un tercio de las pesadillas de una persona de 25. Sea cual sea su edad, las chicas y las mujeres tienen más pesadillas que los chicos y los hombres.»<sup>88</sup> El término inglés

«nightmare» (pesadilla) se remonta al año 1300,<sup>89</sup> y hacía referencia al «espíritu maligno de una mujer que se tumba encima de las personas mientras duermen y las asfixia».<sup>90</sup> Por otra parte, el género también influye en el contenido de los sueños. Un trabajo de investigación en la Universidad de Montreal concluyó que las pesadillas de los hombres versan a menudo sobre guerras y desastres naturales, mientras que en las de las mujeres es frecuente que aparezcan conflictos con otras personas.<sup>91</sup>

¿Por qué nos asustan tanto las pesadillas, cuando muchas veces muestran cosas que no son posibles? En opinión de Patrick McNamara, profesor adjunto de neurología en la Boston University School of Medicine, la respuesta la encontramos en el cerebro, concretamente en la amígdala, el lugar donde procesamos las emociones negativas. «La sobreactivación de la amígdala durante el sueño REM puede suscitar una respuesta de miedo intenso.»<sup>92</sup> Y mientras la amígdala funciona a toda marcha, el neocórtex, la parte encargada del pensamiento racional, está dormido, lo mismo que el resto del cuerpo.

Por supuesto, hay sueños que se hacen realidad. Cuando Michael y yo llevábamos cinco meses casados, descubrí que estaba embarazada. Tenía entonces 36 años, y ser madre me llenaba de ilusión. Cada noche soñaba con el niño –era un varón, ya le habíamos puesto de nombre Alexander–, pero en mis sueños no abría los ojos. Una mañana, muy temprano, cuando apenas estaba despierta, pregunté en voz alta: «¿Por qué no abre los ojos?». El sueño me había dicho lo que los médicos confirmaron más tarde. El bebé no abriría nunca los ojos; murió en mi vientre antes de nacer.

## Sueños lúcidos

Los sueños son misteriosos y están fuera de nuestro control, pero existe un fenómeno llamado sueño lúcido en el que somos conscientes de que estamos soñando. Este concepto sirvió de base para la película *Inception*,<sup>93</sup> de 2010. En esta película, los llamados «extractores» se infiltran en los sueños de las personas y los manipulan para extraer información. Sin embargo, mucho antes de que Leonardo Di Caprio pusiera de moda los sueños lúcidos, Freud ya analizó el fenómeno en su libro *La interpretación de los sueños*: «Como no está contento con el curso de su sueño, el soñador lo interrumpe sin despertarse y vuelve a empezar para darle un enfoque diferente, lo mismo que un dramaturgo que cambia el final de su obra a petición del público».<sup>94</sup>

Los partidarios del sueño lúcido le atribuyen una larga serie de beneficios. Aseguran que podemos superar las pesadillas, ya que nos damos cuenta de que lo que vemos no es real y no puede hacernos daño. El sueño lúcido puede servir también como ensayo para acontecimientos en la vida real. Al igual que la visualización forma parte del entrenamiento de los atletas, los sueños lúcidos nos permiten practicar habilidades útiles en la vida real, ya sea hablar en público o tener una conversación difícil con un miembro de la familia.<sup>95</sup> Hay quienes emplean esta capacidad de soñar para cumplir sus propios deseos, como pasar más tiempo con un ser querido que ya no está o ver realizada alguna fantasía: hacer el amor, volar o ser famoso.<sup>96</sup>

Puede parecer una cosa de ciencia ficción, pero los sueños lúcidos se han investigado ampliamente desde 1975, cuando el psicólogo británico Keith Hearne le pidió a una persona que tenía sueños lúcidos que hiciera unos movimientos concretos con los ojos.<sup>97</sup> Cinco años más tarde, Stephen La Berge, otro investigador pionero, repitió estos resultados en Stanford y decidió fundar el Lucidity Institute.<sup>98</sup> La Berge opina que con el tiempo puedes convertirte en el controlador del sueño.<sup>99</sup> Personalmente, el sueño lúcido no me interesa, porque lo que me gusta de los sueños es precisamente que no sé lo que va a pasar. Sin embargo, los partidarios del sueño lúcido dicen que practicarlos les permite no sentirse tan a merced de las circunstancias cuando están despiertos.

---

A menudo me pregunto si la gente se para a pensar en la tremenda importancia que tienen los sueños, y en el oscuro mundo al que pertenecen. [...] En ocasiones pienso que esta vida que vivimos en los sueños es la más auténtica.

H. P. LOVECRAFT, «Más allá de los muros del sueño»<sup>100</sup>

---

«El sabio también sueña –dice el maestro espiritual indio Ramana Maharshi–, pero sabe que está soñando, lo mismo que sabe que la vida de vigilia es un sueño.» En este sentido, podemos decir que los más auténticos practicantes del sueño lúcido son aquellos que han tenido un despertar espiritual. «El sabio se sitúa en el estado de la realidad suprema –dice Maharshi–, y desde allí contempla los otros tres estados –despertar, soñar y dormir sin soñar– como imágenes que se superponen a esta realidad. Para el sabio, los tres estados son igual de irreales. Muchas personas no lo entienden, porque para ellas el

estándar de realidad es el estado de vigilia, en tanto que para el sabio el estándar es la realidad misma.»<sup>101</sup>

## **La persistente presencia de los sueños en la vida de vigilia**

Pese a que muchos estudios científicos subrayan la importancia de los sueños, nuestra cultura los sigue contemplando con displicencia. «Vemos los sueños como vemos las estrellas –me dijo Rubin Naiman–. Aparecen por la noche y son hermosísimas, pero están demasiado alejadas para tener un peso en nuestra vida real, de vigilia. No tenemos en cuenta los sueños, los evitamos y hacemos lo posible por ocultar la pena de su pérdida.»<sup>102</sup>

Pero no siempre ha sido así. En algunos momentos de la historia, los sueños han estado en el centro de las prácticas religiosas y espirituales, han sido considerados una parte especial y sagrada de nuestro ser. Como dice Robert Moss en *The Secret History of Dreaming*: «Durante gran parte de la historia de la humanidad, interpretar los sueños era una manera más de leer el lenguaje de signos de la vida, tanto en las aldeas como en los palacios. [...] En el mundo antiguo, los sueños eran “la visita nocturna de los dioses”, una de las muchas maneras en que podían manifestarse».<sup>103</sup>

Muchas tradiciones atribuyen la existencia del ser humano al sueño de un dios. «Una de las grandes imágenes del hinduismo –explica el experto en mitología Joseph Campbell– es la de Visnú soñando el universo. «Todos somos parte del sueño de Visnú. [...] El sueño del mundo surge de Visnú como una flor de loto que brota de su ombligo.»<sup>104</sup>

Los antiguos egipcios, como otras muchas sociedades antiguas, practicaban lo que denominaban «incubación de sueños», consistente en dormir en un templo o en otro lugar sagrado para recibir de los dioses consejo, inspiración, sabiduría o curación a través de los sueños.<sup>105</sup> En la antigua Grecia los peregrinos caminaban hasta los templos de Asclepio, el dios de la medicina y la curación. Allí llevaban a cabo sus ritos de purificación y sacrificio y se echaban a dormir en las partes más sagradas del templo con la esperanza de que el dios les enviara un sueño curativo. Por la mañana los sacerdotes interpretarían el sueño y lo traducirían en recomendaciones.<sup>106</sup>

Esta práctica de incubar los sueños es tan vieja como la misma cultura, y podemos verla en las pinturas rupestres de Europa, que datan del Paleolítico. «Al parecer, todas

las culturas y tradiciones religiosas desarrollaron sus métodos y sus técnicas –me dijo el estudioso de los sueños Kelly Bulkeley–, desde los budistas tibetanos hasta los nativos americanos de las llanuras, desde los sufíes musulmanes hasta los aborígenes australianos.»<sup>107</sup> La incubación de sueños era muy popular en China, durante las dinastías Ming y Qing, y también en el antiguo Japón.<sup>108</sup>

Actualmente, por primera vez, la ciencia está corroborando lo que los antiguos ya sabían sobre la importancia de los sueños. Las historias que soñamos, a menudo absurdas, insustanciales y contradictorias, carentes de un principio, un desarrollo y un final, pueden contener semillas de grandes misterios. En los sueños perdemos el sentido del tiempo y abrimos ventanas a otros mundos. Carl Jung escribió: «Lo que he constatado una y otra vez en mi vida profesional es que las imágenes e ideas que aparecen en los sueños no pueden explicarse únicamente en función de la memoria. A veces expresan nuevos pensamientos que no han alcanzado nunca el umbral de la conciencia. [...] Si no se nos ocurre dudar de la importancia de la experiencia consciente, ¿por qué íbamos a cuestionar la de los eventos inconscientes? Para bien o para mal, también forman parte de la experiencia humana, y a menudo nos afectan más que los hechos del día. [...] Las grandes innovaciones nunca llegan de arriba; nos vienen siempre de abajo, igual que los árboles no crecen desde el cielo hacia la tierra, sino que están anclados en la tierra, aunque las semillas hayan caído desde arriba».<sup>109</sup>

## **Cuando los sueños nos cambian la vida**

Mientras estaba escribiendo este libro sentí curiosidad por la experiencia de otras personas con los sueños. A través de Twitter y de Facebook pedí que me explicaran los sueños que les habían resultado especialmente útiles o significativos. Me sorprendió lo masivo de la respuesta. He seleccionado algunos ejemplos.

Sandra Shpilberg es ejecutiva en una empresa de biotecnología en Palo Alto, California. Asegura que un sueño salvó su matrimonio. «Llevábamos catorce años casados y teníamos dos hijos maravillosos, pero nuestra relación presentaba grietas –me escribió–. Durante mi vida de vigilia ponía toda mi energía en entender estas grietas, en medirlas, analizarlas, intentar rellenarlas.» Pero su sueño tenía otro enfoque. «El sueño tenía el tono anaranjado de un amanecer, y transmitía una nueva energía, una nueva vida.» Era un sueño muy distinto de todo lo que Sandra había estado haciendo cuando

estaba despierta. «Al despertarme comprendí que había perdido de vista el cuadro general –explica–. Es cierto que había grietas en mi matrimonio, pero ahora formábamos parte de una unidad más grande, una familia. Y era una familia estupenda y feliz, un amanecer. El sueño me había hecho cambiar de perspectiva para que dejara de fijar la atención en los fallos y empezara a ver el precioso amanecer de mi vida.»<sup>110</sup>

Elizabeth Kirk es escritora y vive en Los Ángeles. Tenía un sueño recurrente sobre un tremendo tsunami que la arrojaba fuera de su barca. «Me caí al agua, bajé al fondo y respiré profundamente –cuenta–. Descubrí que podía respirar sin problemas y recuerdo que pensé que era una suerte tener esta capacidad.» Para Elizabeth, el tsunami representaba el caos que había en su vida. «Y mi “superpoder” me recordaba que tenía la capacidad de superar el caos, que podía controlarlo o, si lo prefería, dejarme llevar por las circunstancias para transformarme en otra cosa mejor. Y no solo sobreviví al tsunami, sino que llegué más fuerte a la otra orilla.»<sup>111</sup>

David H. escribió que varios sueños lo habían ayudado a dejar las drogas y el alcohol. En uno de ellos se veía azotado por un huracán, y en otro por un tornado. El tercer sueño transcurría en una cascada donde David se había drogado a menudo con sus amigos. «Había un terreno muy resbaladizo y escarpado que quedaba cortado de repente. El agua caía con fuerza y había formado una honda poza de agua espumosa. Mis amigos se deslizaron por la pendiente y cayeron al agua uno tras otro. Yo hice lo mismo. Daba miedo, pero cuando me aterroricé fue al ver que había cocodrilos y caimanes en el agua. Uno de ellos me cogió el pie y quiso arrastrarme hacia el fondo. Logré zafarme y salir a la superficie. Cuando salí del agua comprendí que estaba ante una decisión muy difícil, porque debía decidir entre salvarme o arriesgar la vida para salvar a mis amigos. Pero también veía que ellos no hacían ningún esfuerzo por salir de allí. Pensé que iban a dejarse devorar por los animales y me sentí culpable por no ir con ellos. Yo quería salvarme. No recuerdo cómo acababa el sueño, pero me desperté con un enfoque nuevo.» Este sueño lo ayudó a iniciar un proceso de rehabilitación por el que se salvó. «Todavía hoy creo que una parte muy profunda de mí mismo (algunos lo llaman Dios) me estaba hablando a través de los sueños»,<sup>112</sup> explica David.

---

Los sueños, como todos sabemos, son cosas muy extrañas: algunas partes se presentan con extraordinaria claridad y viveza, con detalles tan perfectos como el

acabado de una joya, mientras que otras están tan descuidadas que pasamos por ellas sin enterarnos de su existencia, como, por ejemplo, el tiempo y el espacio.

FIÓDOR DOSTOYEVSKI, «El sueño de un hombre ridículo»<sup>113</sup>

---

Linda Jacobsen, directora del programa English as a Second Language [Inglés como Segunda Lengua] en un distrito escolar de Misuri, me dijo que un sueño insistente le salvó la vida. Unos meses después de dar a luz a su tercer hijo, contrajo lo que ella creía que era una gripe. «Aquella noche, una voz me despertó diciéndome: “¡Linda, despierta! Tienes que llamar a urgencias. Vas a morir.”» Linda miró a su marido, que dormía profundamente. Volvió a dormirse, pero de nuevo la voz la despertó con el mismo mensaje. «Me incorporé enfadada y sacudí un poco a mi marido, que no se movió y siguió roncando. Me quedé quieta, preguntándome qué hacer.» Esta vez Linda no volvió a dormirse. «No recuerdo exactamente qué me llevó a llamar a la ambulancia. Los amenacé con el infierno si despertaban a los niños con las sirenas.» Y resultó que se le había roto el apéndice, y podía haber muerto si no hubiera llamado a la ambulancia. «La voz que oí no era de nadie a quien pudiera identificar –explica Linda–. A menudo me pregunto si era mi propio subconsciente que me pedía que buscara ayuda. Pero prefiero creer que unos ángeles que estaban de guardia decidieron intervenir para que no muriera una esposa estupenda y madre de tres hijos.»<sup>114</sup>

Ron Hulnick, presidente de la Universidad de Santa Mónica, me contó un sueño muy importante que había tenido unos años atrás. «Llevaba un tiempo haciéndome la siguiente pregunta: “¿Cómo sería mi vida si me atreviera a vivir una existencia más completa en el plano espiritual?”. Y esto fue lo que soñé: iba en coche por una carretera de dos carriles en Nuevo México, y de repente mi coche se sale de la carretera y entra en el desierto. Intento recuperar el control del volante, porque aquí hay muchos cactus y tengo que esquivarlos. El coche va demasiado deprisa, de modo que piso el freno. Pero el pedal del freno no opone resistencia. Estoy sin frenos y el coche va cada vez más rápido. Conduzco como un loco entre los cactus, y de repente el volante también se rompe. Ahora no puedo guiar el coche. Y de repente me doy cuenta de que no importa, porque el coche no está chocando contra nada. Respiro hondo y me relajo, dispuesto a disfrutar del viaje. El mensaje que me da el sueño es que tengo que abandonar la ilusión

de que controlo las cosas y aprender a vivir en armonía con el plan espiritual que estuviera siguiendo mi existencia, cualquiera que fuera.»<sup>115</sup>

## **El poder de los sueños, y por qué deberías apuntarlos**

Los que integran los sueños en su vida descubren que el «otro» mundo del sueño se convierte en algo más real, un mundo que podemos recibir con los brazos abiertos, en lugar de resistirnos a él. Para mí, integrar los sueños representa mucho más que una inyección de energía. Me ayuda a dar menos importancia a los conflictos cotidianos, los fracasos, los éxitos y las ilusiones, con lo que me siento más libre. Mi hija Isabella tiene un sueño recurrente que ilustra esto perfectamente. Sueña que es una señal de *stop*, y que obliga a la gente a detenerse antes de seguir con su vida. Cuando se despierta, el sueño no se disuelve, sino que adquiere más peso a lo largo del día, porque la obliga a detenerse, reflexionar y mirar los problemas con perspectiva.

Hay algunos pasos muy sencillos que podemos dar antes de irnos a la cama si queremos devolver a los sueños un lugar central en nuestra vida y así comprender de primera mano por qué son importantes. Después de separarnos de nuestros dispositivos, relajarnos y prepararnos mentalmente para descansar, podemos aprender de lo que hacían en los antiguos templos y llevar a cabo una incubación moderna del sueño. Sinesio de Cirene, un obispo griego que vivió alrededor del año 400, decía que los sueños eran oráculos que podían sernos de utilidad, una suerte de «consejeros silenciosos».<sup>116</sup> Incubar sueños consiste en prepararnos para recibir consejo de nuestros guías internos. Puede tratarse de decisiones mayores, pero también de cualquier cosa que necesitemos ver con mayor claridad, por trivial que parezca.

Me encanta que el Museo Rubin de Nueva York, donde se expone arte asiático, se ocupe también de la incubación de sueños. Cada año se celebra allí un «Dream-Over», una noche en que los participantes duermen entre las obras de arte. Un profesor de arte budista da una charla sobre la importancia de los sueños en la cultura tibetana, y por la mañana los «recogedores de sueños» conversan sobre lo que ha soñado cada uno.<sup>117</sup>

Por supuesto, no se necesitan profesores de budismo tibetano ni obras de arte para poner en marcha la incubación de sueños. Le pregunté a Mary Hulnick, directora ejecutiva de creatividad en la Universidad de Santa Mónica, qué pasos había que dar

para facilitar el proceso. Mary Hulnick imparte clases de incubación de sueños dentro de un curso de Psicología Espiritual. Me aconsejó que antes de irme a dormir me hiciera las siguientes preguntas:

«¿En qué área de mi vida necesito consejo? ¿Qué preguntas quiero hacer? Formula tu pregunta con cuidado y escríbela. Piensa en la pregunta antes de irte a dormir. Puesto que el lenguaje de los sueños es metafórico y simbólico, pide que la respuesta sea comprensible. Toma la determinación de recordar los sueños cuando te despiertes. A continuación, duerme. Cuando te despiertes, es importante que permanezcas inmóvil, que no te muevas. Esto te permitirá acceder mejor a tus sueños y recordarlos con más claridad. Una vez que puedas rememorar tu sueño, coge lápiz y papel y empieza a escribir todo lo que recuerdas. A veces, en la primera noche recuerdas todo el sueño que responde a tu pregunta, otras veces tienes que repetirla varias noches seguidas. Te animo a que tengas paciencia y te lo tomes con calma».<sup>118</sup>

---

Desde que desayuno y durante todo el día  
me quedo en casa con mis amigos.  
Pero cada noche me voy de viaje  
muy lejos, a la tierra del sueño.

Tengo que ir solo...,  
más allá de los arroyos,  
y subir por la montaña de los sueños.

Donde me esperan cosas fascinantes. [...]

Por más que intento llegar durante el día,  
nunca encuentro el camino,  
ni logro recordar con claridad  
la música que allí oigo.

ROBERT LOUIS STEVENSON, «La tierra de Nod»<sup>119</sup>

---

Si me despierto en mitad de la noche, escribo con un bolígrafo luminoso lo que recuerdo de mi sueño, aunque no haya pedido ningún consejo en concreto. He descubierto que si no enciendo la luz de la mesilla es más fácil no perder el hilo de mis sueños (y así no despierto a mi pareja). Si quieres recordar tu sueño, no cojas el teléfono móvil en cuanto te despiertes, porque te verás inundado de noticias, textos y mensajes. Antes de dejar paso al mundo exterior, detente y haz unas respiraciones hondas que te permitan recordar tu sueño y rememorar lo que has hecho mientras estabas en ese otro mundo. Si aprendes a leer el significado que existe bajo la superficie de los hechos cotidianos, te será más fácil escuchar los susurros internos que normalmente quedan ahogados por la cacofonía exterior.

Aunque no recuerdes más que una palabra o una imagen del sueño, escríbela. Si al despertar solo tienes una vaga impresión, un sentimiento, intenta expresarlo también: «Hoy me he despertado triste, con un poco de angustia». Y si al despertar no recuerdas nada, anótalo también: «Esta mañana no recuerdo nada». He descubierto que el mero hecho de escribir algo ha animado a mi subconsciente a prestar atención y a recordar más –o una parte, por lo menos– al día siguiente.

Aunque descorramos un poco la cortina que oculta el mundo de los sueños, aunque nuevas investigaciones y descubrimientos nos lleven más cerca de entenderlos, los sueños seguirán siendo algo misterioso. Su carácter esquivo es parte de su belleza. Nuestros sueños son, y serán siempre, una puerta a otro mundo, un viaje intemporal a otras dimensiones de nuestro ser.

**Segunda parte**  
El camino hacia delante

## 7. Dominar el sueño

---

Sueño que teje la enmarañada hebra de las preocupaciones  
la muerte de cada día, baño de las heridas del trabajo,  
bálsamo de las mentes calenturientas, gran segundo plato de la naturaleza,  
alimento principal del festín de la vida.

WILLIAM SHAKESPEARE, *Macbeth*<sup>1</sup>

---

Entonces, ¿qué podemos hacer? Hemos visto la profunda importancia que tiene el sueño para nuestras vidas y las abrumadoras pruebas científicas que corroboran sus beneficios. Desde las autopistas y las pistas de aterrizaje, pasando por las antecámaras del poder, los hospitales y los colegios, todos conocemos los peligros de no dormir lo suficiente, pero ¿cómo pasar a la acción?, ¿cómo incorporar este conocimiento a nuestras vidas? No es fácil, a pesar de saber qué es lo que tenemos que hacer. «Creo que la población en general es consciente –dice el doctor Willis H. Tsai de la Universidad de Calgary–. El problema es la ejecución. Es como la comida rápida de un restaurante: sabes que no es buena, pero de todos modos entras.»<sup>2</sup> Y cuando se trata de nuestros hábitos de sueño poco sanos, ¿cómo evitarlos? ¿Cuáles son esos primeros pasos que podemos dar para cambiar nuestra vida?

En un estudio sobre las distintas variables que influyen a la hora de que un bebé aprenda a caminar, los científicos han descubierto que más que la estatura, el desarrollo del cerebro o cualquier otro aspecto, lo que suponía una diferencia era sencillamente la cantidad de tiempo que pasa el bebé tratando de aprender. Como escribió Daniel Coyle en *Las claves del talento*: «Los primeros pasos de un bebé son la vía principal hacia la destreza»,<sup>3</sup> y esto es tan cierto para el sueño como para cualquier otro hábito.

No se trata solo del tiempo, sino también de cómo respondemos cuando lo intentamos. «Cuando un niño pequeño está aprendiendo a caminar o a hablar –escribe Louise Hay,

autora de *Usted puede sanar su vida*—, lo animamos y lo elogiamos cada vez que da el más mínimo paso. El niño irradia alegría e intenta hacerlo mejor todavía. ¿Es así como nos alentamos a nosotros mismos cuando tratamos de aprender algo nuevo? ¿O más bien nos lo ponemos más difícil, repitiéndonos que somos tontos, torpes o un “desastre”?»<sup>4</sup> Para aquellos de nosotros que hemos descuidado el sueño, reintegrarlo en nuestras vidas es como aprender una habilidad nueva. La clave del éxito será la práctica y el aliento que nos procuremos día a día.

Pero cambiar todos nuestros malos hábitos en relación con el sueño no es algo instantáneo. Igual que con cualquier otro patrón autodestructivo, hacer un cambio profundo y duradero requiere de pequeños pasos día a día. Y esos pasos serán únicos y diferentes para cada uno de nosotros; puede que tengamos que poner en práctica rituales y técnicas distintas hasta dar con la combinación más adecuada.

Del mismo modo que un día bueno comienza la noche anterior, aprender a manejar el estrés a lo largo del día también tendrá un impacto sobre el sueño de esa noche. Como dijo Marco Aurelio: «No sigas reñido si puedes evitarlo. El hábito de la armonía incrementará tu dominio del bienestar».<sup>5</sup> Solo gradualmente seremos capaces de habituar nuestro cuerpo y nuestra mente a relajarse, del mismo modo que hoy en día estamos habituados al estrés. Y eso hará cada día más improbable que nos despertemos a media noche, atrapados en el bucle del pensamiento, reviviendo obsesivamente el pasado o preocupándonos por el futuro.

---

Cuando el lunes por la mañana nos despertamos y pensamos en los diversos obstáculos por superar ese día, de inmediato nos sentimos tristes, aburridos o incómodos, cuando lo cierto es que todavía estamos en la cama.

ALAN WATTS, *Las filosofías de Asia*<sup>6</sup>

---

Tal como nos recuerda el psicólogo Neil Fiore, la mayoría de nuestras preocupaciones no nos hacen ningún bien: «Responder con estrés a peligros no presentes es como tirar de la alarma contra incendios para apagar un fuego de hace años o sofocar el miedo a las llamas del futuro. Sería injusto que los bomberos tuvieran que malgastar su tiempo y energías en responder a semejante alarma, del mismo modo que es injusto exigirle a

nuestro cuerpo una respuesta continuada a una amenaza imposible de abordar en ese momento». <sup>7</sup>

Sacar a relucir nuestros fuegos imaginarios cuando estamos en la cama es una de las cosas más agotadoras que se pueden hacer. En esta sección encontrarás los pasos, grandes y pequeños, que te ayudarán a deshacerte de esos miedos, a liberar tu energía y a rendirte al sueño. Encontrarás el camino hacia un sueño más profundo, abriéndote paso a través de los avances científicos, las propuestas políticas, las costosas anécdotas personales y los trucos tanto de expertos como de la gente corriente. Y también encontrarás sugerencias sobre cómo apoyar a los empleados en los lugares de trabajo y sobre los cambios políticos que pueden acelerar la revolución del sueño. La mejor manera de comenzar es ir directos a la fuente donde se moldean la mayoría de nuestros hábitos del sueño: la familia.

## **Nuestros primeros profesores del sueño**

Últimamente se ha prestado mucha atención a la nutrición en el seno de la familia y se ha puesto de relieve que es más fácil adquirir hábitos saludables si vivimos rodeados de personas con costumbres saludables. Por eso Tom Rath explica que «tenemos que volver a pensar en el sueño como en un valor central en la vida de la familia». <sup>8</sup>

Cuando yo era pequeña, mi madre por lo general se quedaba toda la noche cocinando, leyendo u organizando la casa porque, como nos explicó a mi hermana Agapi y a mí cuando se lo preguntamos, era de noche, cuando el resto del mundo se iba a la cama, cuando ella era más creativa y productiva. Años más tarde, cuando volvimos a vivir juntas, ella a menudo seguía quedándose despierta toda la noche; solo se iba a la cama tras prepararle el desayuno a mi hija. Y cuando sus nietas volvían a casa después del colegio a última hora de la tarde, Agapi y yo nos decíamos la una a la otra: «Cariño, despierta a mamá; las niñas ya están aquí». Las vidas de muchas abuelas se organizan en torno a las de sus nietos, pero desde luego mi madre dio un paso más y ajustó incluso su ritmo circadiano en función de ellas.

Agapi siguió los hábitos de sueño de mi madre, aunque por suerte nunca llegó a tales extremos. Ha estado acostándose tarde toda su vida, trabajando. Y a menudo se despierta cansada. «Pero cuando llega la hora de irse a la cama –según dice ella–, su mente está por completo alerta, lista para trabajar.» Hace algunos años comencé a hablar con ella

acerca de la importancia del sueño y a mandarle artículos y estudios sobre el tema, y entonces ella se replanteó el asunto y empezó a hacer algunos cambios. Pero igual que para la mayoría de nosotros, su progreso no fue constante. «Lo hacía a la buena de Dios –decía ella–. En muchas ocasiones, cuando volvía de una gran noche de juerga con los amigos, seguía a tope de energía y sentía el impulso de contestar a los *emails* o terminar alguna tarea.»

Ella se dio cuenta de que lo que creía un momento de gran productividad de hecho no lo era: «Tuve que decirme a mí misma, casi como un padre a un hijo: “Querida, ya es hora de dejar el teléfono. Vamos a tomar un té y un buen baño”». Entonces no solo dejó el teléfono, sino que se llevó todos los aparatos del dormitorio. Y en lugar de ver la televisión en la cama comenzó a grabar sus programas favoritos de la noche. Finalmente desarrolló una rutina personal nueva, como no podía ser de otra manera, y aprendió a no juzgarse a sí misma cuando se salía de ella. Como trasnochadora nata, dijo que para ella era muy importante tener a su alcance un buen sistema de apoyo. «Nosotros, los búhos, si queremos cambiar, necesitamos a una tribu del sueño amiga.»<sup>9</sup>

Para la mayoría de la gente esa tribu natural del sueño es la familia. Uno de los primeros pasos a la hora de promover buenos hábitos de sueño en la familia es cambiar la forma en la que hablamos del hecho de dormir. Para muchas familias mandar a la cama a un niño es una forma de castigo: «Si no te comes la verdura para cenar, te vas directo a la cama». Les enseñamos desde pequeños que dormir es algo que hay que evitar hasta el último momento; es como una espada de Damocles que cuelga sobre sus cabezas cada noche, ya que con el sueño llega el fin de los juegos y de la diversión. ¡Qué mensaje más terrible! Tenemos que transmitir una visión más positiva del sueño a nuestros hijos, hacerles saber que dormir es vital para *poder* luego jugar y divertirse, y enseñarles buenos hábitos de sueño que les duren toda la vida, incluyendo las siestas y los momentos de transición antes de acostarse.

## ¿Cuánto es suficiente?

La pregunta más universal e inevitable, aquella que se hace más a menudo y que anula cualquier otra es: ¿cuánto tiempo tenemos que dormir? Los expertos de la American Academy of Sleep Medicine y de la Sleep Research Society examinaron en 2015 miles de artículos ya revisados por otros colegas y llegaron a la conclusión de que para los

individuos de entre dieciocho y sesenta años... (¡redoble de tambores, por favor!) es esencial un *mínimo* de siete horas de sueño por noche para mantener una salud óptima.<sup>10</sup> Y ya que la edad es un factor determinante a la hora de señalar cuántas horas de sueño hacen falta, la National Sleep Foundation ha dividido estas etapas del siguiente modo:<sup>11</sup>

Recién nacidos (de 0 a 3 meses)	14-17 horas
Bebés (de 4 a 11 meses)	12-15 horas
Niños (de 1 a 2 años)	11-14 horas
Niños en edad preescolar (entre 3 y 5 años)	10-13 horas
Niños en edad escolar (entre 6 y 13 años)	9-11 horas
Adolescentes (de 14 a 17)	8-10 horas
Jóvenes (de 18 a 25)	7-9 horas
Adultos (de 26 a 64)	7-9 horas
Ancianos (mayores de 65)	7-8 horas

(Me siento tentada de señalar que no hay ningún paréntesis en el que se lea: «Machos superimportantes, superocupados: entre 3 y 5 horas». Y, sin embargo, todos conocemos a alguien, tenga la edad que tenga, que insiste en colocarse a sí mismo en esa categoría; todos nosotros lo hacemos, incluida yo.)

### **Canción de cuna... Los niños y el sueño**

El doctor Harvey Karp, pediatra especializado en el desarrollo de los niños y autor de *El bebé más feliz del barrio*, dice que «dormir es la actividad primaria del cerebro durante las primeras etapas del desarrollo. Los bebés que duermen poco se convierten en niños que duermen poco. La falta de sueño deteriora la capacidad del niño de aprender, su bienestar emocional (altibajos de humor, ansiedad, depresión, hiperactividad y otros problemas de comportamiento) e incluso conduce a muchos problemas de salud como infecciones, presión sanguínea alta y obesidad».<sup>12</sup> Un estudio a largo plazo terminado en abril de 2015 en Noruega demuestra que los niños que por lo general duermen menos de diez horas por noche desarrollan más problemas emocionales y de comportamiento hacia los cinco años.<sup>13</sup>

Uno de los factores más significativos a la hora de determinar cómo será el sueño de un niño es la educación de los padres (cuanto mayor es su nivel intelectual, más dormirán).<sup>14</sup> Según la encuesta «El sueño en la familia moderna», realizado en 2014 por la National Sleep Foundation, otros factores igualmente importantes son si la familia tiene reglas en cuanto a la ingesta de cafeína, el número de horas que se les permite a los niños ver la televisión y el uso de aparatos electrónicos de noche en el dormitorio por parte de los diversos miembros de la familia.<sup>15</sup> Y, por supuesto, la vida nocturna de la familia a menudo se entrecruza, y los patrones de sueño de unos miembros afectan a los otros.

Pocos asuntos suscitan un debate tan acalorado como el de qué hacer con un bebé a la hora de dormir. Y pocos temas reciben un diluvio tan masivo de comentarios en los blogs acerca de ser padres; o si no, échale un vistazo a la sección de «Padres» del *Huff Post*. Para mí, lo que funcionó mejor fue acostar a Christina en mi cama o en una cuna junto a la cama desde el mismo momento en que nació. De esa forma, cuando se despertaba, yo podía darle de mamar inmediatamente. Pero sea cual sea el método al que llegue cada cual, no puedo exagerar la importancia de tener a una pequeña tribu de apoyo en los primeros meses, justo después del nacimiento. Además de Michael, que fue un padre muy participativo, fui bendecida con la presencia de mi madre, Yaya Griega, que se vino a vivir con nosotros. Ella se ocupaba de Christina con regularidad (y posteriormente de Isabella), lo cual me brindaba a mí la oportunidad de recuperar unas horas del preciado sueño. Me quedé embarazada de Isabella cuando todavía estaba dando de mamar a Christina (alerta de control de natalidad: no creáis a aquellos que os digan que es imposible). Para cuando nació, su hermana tenía ya un patrón de sueño más regular y Yaya podía dedicarse a la recién nacida. Esto fue una verdadera bendición, porque los esquemas de sueño de una recién nacida como Isabella y de una niña de dos años como Christina son distintos.

Por muy controvertido que sea el tema en los blogs acerca de ser padres, dormir en la misma cama con los hijos ha sido la norma a lo largo de la historia, y hoy en día sigue siéndolo en muchas partes del mundo. En los países desarrollados mucha gente cree que dormir con un bebé obstaculiza su habilidad para convertirse en una persona independiente. En cambio, otros ven el hecho de dormir juntos como parte del «apego parental»;<sup>16</sup> esta expresión, acuñada por el doctor William Sears, hace referencia a la

idea de que cuando los padres fomentan un lazo emocional fuerte, los niños desarrollan mayor seguridad emocional y menos problemas de comportamiento.

En los últimos años se ha hablado mucho acerca de la práctica de compartir la cama con los hijos. Por ejemplo, Angelina Jolie y Brad Pitt son tan partidarios de lo que ellos llaman «dormir en familia» que han encargado una cama a medida para dar cabida a todos sus hijos. «Todo el mundo se metía en nuestra cama –dice Jolie–. Tenemos sábanas confeccionadas a medida. Cuando teníamos dos hijos, la cama de dos metros setenta y cinco era extraordinaria... Ahora, con seis, se ha quedado pequeña. Al final terminamos poniendo colchones a los lados. Estamos pensando en construir un dormitorio solo para dormir toda la familia.»<sup>17</sup>

Más allá del lazo emocional, James McKenna, experto en el sueño de madres e hijos de la Universidad de Notre Dame, afirma que como los bebés nacen con solo el 25 por ciento del volumen que tendrá el cerebro de adulto, «el sistema psicológico es incapaz de funcionar óptimamente sin el contacto del cuerpo de la madre, que sigue regulando al bebé exactamente igual que durante la gestación». McKenna explica cómo interactúan el bebé y la madre durante el sueño: «La respiración de madre e hijo se regulan de acuerdo el uno con el otro; los ruidos al inhalar y exhalar, la forma de hinchar y desinflar el pecho. Es una señal más que le recuerda al bebé que tiene que respirar; un sistema de seguridad para evitar cualquier posible fallo o vacilación del bebé a la hora de cumplir las distintas etapas de la respiración. El cuerpo de la madre es el único medio ambiente al que se adapta el bebé humano».<sup>18</sup>

---

Dulces sueños, formad una sombra  
sobre la adorable cabeza de mi niño;  
dulces sueños de apacibles arroyos  
junto a felices, silenciosos rayos de luna.

Dulce sueño, con suave plumón  
tejen vuestras crestas una corona infantil.  
Dulce sueño, Ángel apacible,  
mécete sobre mi niño feliz.

WILLIAM BLAKE, «Una canción de cuna»<sup>19</sup>

---

La American Academy of Pediatrics recomienda compartir el dormitorio con los hijos, pero disuade de compartir también la cama debido al posible riesgo de asfixia en el caso de que un padre tapara accidentalmente al bebé.<sup>20</sup> De un modo u otro, ya sea que el bebé duerma en una cuna o en la cama, como hice yo, es necesario tomar precauciones. El doctor Karp nos ofrece unos cuantos consejos para aquellos que elijan dormir con sus hijos: «Es posible reducir los riesgos de compartir la cama envolviendo al bebé (de modo que se evite que pueda rodar y caerse de ella o quedarse apretujado contra el cabecero o la pared), dándole de mamar, evitando las drogas y el alcohol, retirando las almohadas y las mantas de la cama y asegurándose de que nadie fume en casa».<sup>21</sup>

Por supuesto, independientemente de cómo duerma el niño, lo más probable es que los padres se aventuren por el país prohibido de la privación del sueño. En un episodio memorable de *I Love Lucy*,<sup>22</sup> Lucy estaba tan agotada de cuidar al recién nacido Little Ricky que se quedó dormida inclinada sobre la cuna, con la cabeza dentro. Pero como saben ya muchos padres novatos, no se trata en absoluto de una exageración cómica. En ocasiones a este estado de privación del sueño se le ha llamado el «cerebro de mamá», aunque no se limita a las madres. Stuart Heritage, periodista del *The Guardian*, escribió acerca de su experiencia como padre novato: «Ser padre me ha agotado y me ha convertido en un obseso del sueño. [...] Dormir es la respuesta automática de mi mente cada vez que no tengo nada que hacer. [...] Han bastado dos noches consecutivas trabajando hasta tarde para acabar con mi equilibrio y que todo me dé vueltas. Para cuando termino la jornada de trabajo y preparo la cena, a menudo ya veo doble».<sup>23</sup> Y no es el único. Una encuesta de 2014 del programa *Today* reveló que el 54 por ciento de los padres de recién nacidos admitían que la falta de sueño les causaba problemas durante el día.<sup>24</sup> Dados los efectos de la privación del sueño, el doctor Karp llama a este el estado mental de los «padres borrachos», con todo lo que ello supone para su salud. Afirma que «muchos estudios demuestran que el agotamiento es uno de los principales catalizadores de la ansiedad posparto y la depresión, que afectan a un total de entre un medio millón y un millón de madres al año (y de padres también)».<sup>25</sup> Puede llevar a problemas en la pareja, negligencia en el cuidado de los niños y accidentes.

Mika Brzezinski, presentadora del programa *Morning Joe* de la MSNBC, recibió un aviso que nos relata en sus memorias *All Things at Once*,<sup>26</sup> de 2010. En él nos cuenta cómo salió disparada hacia emergencias con su hija de cuatro meses, que no había

perdido la conciencia, pero sí era incapaz de moverse de pecho para abajo. Mientras los médicos se apiñaban en torno al bebé, Mika oyó las palabras «daño en la médula espinal», y entonces cayó redonda al suelo hecha un mar de lágrimas. A continuación pasa a describirnos los sucesos que dieron lugar a semejante escena: apenas había dormido, y llevaba a su hija en brazos cuando tropezó y cayó escaleras abajo. Mika comenzó a examinar su vida mientras esperaba las noticias de los médicos:

¿Cómo he podido permitirme llegar a semejante estado de agotamiento, de extenuación en el trabajo, hasta el punto de tropezar con mi propio pie y caer todo un tramo de empinadas escaleras abajo, con mi recién nacida en los brazos? Para mí no tiene sentido... y, sin embargo, aquí estoy, esperando a que me cuenten cómo será su vida a partir de ahora. Me pregunto si mi hija será capaz de moverse alguna vez. Y todo esto, ¿por qué? ¿Por la ciega ambición de serlo todo para todos?, ¿de ser la supermadre del año?<sup>27</sup>

Por suerte, no se trató de un daño en la médula espinal, sino solo de un fémur roto. Pero la experiencia tuvo un efecto duradero para Mika. «Comienzo a oír un mensaje nuevo – escribe Mika–. Y esta vez no viene de mi madre, de mi abuela, ni de ningún otro de los mentores que he ido acaparando a lo largo de mi viaje, sino de mi interior. De mí misma. Un mensaje que todavía tengo que poner en práctica antes de que mis hijos lleguen a la edad adulta: tranquilízate.» Esa es la lección que ella quiere enseñar a sus propias hijas. «Ve a tu ritmo. Céntrate en tus intereses. Respira –dice Mika–. Tu trabajo puede ser una parte importante de lo que eres, pero no debería serlo todo.»<sup>28</sup>

### **¡Por favor, señor, deja que duerma toda la noche de un tirón!**

Ahora que sabemos el número de horas que deben dormir nuestros hijos, ¿cómo vamos a conseguir (¡por favor, Señor!) que duerman toda la noche de un tirón? Los debates acerca de los distintos métodos para «entrenarse en el dormir» dividen la opinión más incluso que el de dónde dormir. El artículo del *New York Times* «Entrenamiento en el dormir en ocho semanas: ¿tienes agallas?»<sup>29</sup> provocó una controversia por su mismo título. Aunque algunos dicen que tratar de calmarse uno mismo o dejar que el bebé llore hasta que se canse es seguro y efectivo, otros lo encuentran descorazonador.<sup>30</sup> En lo que sí

están de acuerdo los expertos es en que, como dice Kim West, autora de *Buenas noches, que duermas bien*, «es importante que cada cual elija el método de entrenamiento en el dormir que se adecúe más a su filosofía y al carácter de su hijo, y que lo ponga en práctica con coherencia».<sup>31</sup>

Mi filosofía consistía en abrazar a mis hijas cuando lloraban y contarles cuentos antes de dormir, conforme fueron creciendo; empezamos por los cuentos del doctor Seuss y llegamos hasta Harry Potter. Pero tal como descubrí, esto de hecho no es tan simple cuando hay una carencia crónica de sueño. A menudo mis hijas se echan a reír cuando se acuerdan de mí a la hora de leerles el cuento, porque me quedaba dormida a mitad de una frase («Un pez, dos peces, tres peces rojos... zzzzzz»). Como dice mi hija pequeña, Isabella: «A mi madre se le empezaba a trabar la lengua, y entonces yo tenía que sacudirla y repetirle una y otra vez: “¡Despierta, mamá, despierta! ¡Termina la historia!”». (Pero al menos una de las dos se enteraba de la historia.) También me hice famosa por quedarme dormida en los lugares más inoportunos, como, por ejemplo, en el coche con un amigo (¡aunque yo no iba conduciendo!), durante la cena, y sin lugar a dudas en cualquier sala a oscuras, ya fuera un auditorio, una sala de conciertos o el teatro. Me servía cualquier butaca a oscuras.

El sueco Carl-Johan Forssén Ehrlin utilizó principios psicológicos a la hora de escribir un cuento con la intención de dormir a los niños en cuestión de minutos. Alentaba a los padres a leer *El conejito que quiere dormirse* lentamente y bostezando con frecuencia. El autor describe el libro como «el equivalente verbal al balanceo de la cuna para dormir».<sup>32</sup> En una reseña de Amazon, una madre escribió que a ella la versión en audio le había funcionado igual de bien: «Pensé primero en escucharlo para ver cómo era. Dejé el teléfono junto a la cama y comencé la reproducción. Me desperté a la mañana siguiente».<sup>33</sup>

## **Un respiro para las madres y los padres que trabajan**

Incluso aunque el niño comience a dormir toda la noche de un tirón, ciertas presiones exteriores pueden tener un impacto sobre el sueño de toda la familia. Según un estudio, los hijos de las madres que trabajan entre veinte y cuarenta horas a la semana no duermen lo suficiente. El estudio incluye una muestra significativa de madres solteras con ingresos bajos, pero hoy en día todas las madres del mundo, sea cual sea su nivel de

ingresos, trabajan fuera de casa en un momento u otro durante la crianza de sus hijos.<sup>34</sup> En Estados Unidos aproximadamente un 70 por ciento de las madres son trabajadoras.<sup>35</sup> Solotres estados, sin embargo, tienen leyes sobre la baja por maternidad remunerada,<sup>36</sup> mientras que países como Suecia y Noruega proporcionan cuarenta y treinta y ocho semanas de baja por maternidad remunerada, respectivamente.<sup>37</sup>

El decreto Family and Medical Leave Act (FMLA), firmado por el presidente Clinton en 1993, garantiza doce semanas de baja no remuneradas, pero solo para trabajadores del sector público o de empresas de más de cincuenta empleados.<sup>38</sup> Como resultado, ya para empezar, el cuarenta por ciento de la fuerza laboral en Estados Unidos no tiene derecho a dicha baja.<sup>39</sup> Y eso ni siquiera incluye a los millones de personas que no pueden permitirse el lujo de soportar la carga económica que supone todo ese tiempo sin cobrar, aunque tengan derecho a ello. Forzados a hacer malabarismos entre el trabajo y los hijos, los exhaustos padres con carencia crónica de sueño a menudo sienten que tienen que elegir entre el trabajo y la nueva familia. Algunas empresas grandes se han propuesto liderar el cambio en esta dinámica insana. Netflix anunció en 2015 una oferta de baja ilimitada remunerada para todos aquellos padres del departamento de *video streaming* durante el primer año de vida de sus hijos, naturales o adoptivos. Dichos padres pueden elegir entre volver para trabajar a media jornada o a tiempo completo, o volver y abandonar la empresa, según le convenga a la familia.<sup>40</sup> La empresa británica de telecomunicaciones Vodafone ofrece al menos dieciséis semanas de baja remunerada para las madres, y les permite trabajar treinta horas a la semana durante los primeros seis meses, recibiendo la paga completa con todos sus beneficios.<sup>41</sup> Probablemente estas políticas beneficien a Vodafone y a Netflix a la larga, puesto que les permite conservar talentos y desperdiciar menos dinero en el reclutamiento y entrenamiento del personal nuevo, por no hablar del importante incentivo que supone para el bienestar de sus trabajadores, y por lo tanto, también de los costes en salud.

La importancia de apoyar a los padres trabajadores se extiende también a otros aspectos de la salud. Tal como me dijo el doctor Clifford Saper, profesor de neurociencia en la Harvard Medical School, «Hay una epidemia de obesidad, y tenemos pruebas que evidencian que la falta de sueño en gente joven puede producir intolerancia a la glucosa e incluso comportamientos compulsivos a la hora de comer».<sup>42</sup> Los investigadores de la Universidad de Illinois han examinado y puesto de relieve esta relación entre la cantidad de horas que trabaja una madre y el peso de sus hijos, además de tener en cuenta otros

posibles factores, como la dieta, las horas que pasan viendo la televisión, los hábitos en las comidas y el sueño. Por sorprendente que parezca, el único factor que de hecho se relacionaba con este problema de obesidad era el sueño. Los hijos de entre tres y cinco años de madres que trabajan a tiempo completo no solo duermen menos que aquellos cuyas madres trabajan solo veinte horas a la semana, sino que, además, tienen un índice corporal más alto (IMC). Solo el 18 por ciento de los preescolares que participaban en el estudio dormían las horas suficientes.<sup>43</sup> Dormir es tan crucial en tantos aspectos de nuestras vidas que a menudo lo que parece otro problema distinto, como la obesidad infantil, es de hecho un problema de sueño, y no de dieta. Cuando una madre sale de casa pronto para ir a trabajar, su hijo se levanta pronto para ir a la guardería o al colegio. Visto por el lado positivo, por cada hora de más que dormía un niño en dicho estudio, su IMC caía un 7 por ciento en la siguiente revisión médica.

La lección que aprender, por supuesto, no es que las madres no deben trabajar: ese barco ya zarpó, y con justicia. La mayoría de las madres trabajan fuera de casa. No, la lección que aprender es que, por desafiante que parezca, es vital establecer políticas que permitan a todo el mundo priorizar el sueño; como, por ejemplo, bajas maternales remuneradas y acceso a guarderías de calidad a buen precio.

## **El despertador**

Los colegios se han convertido para muchos jóvenes en lugares agotadores en los que, además de aprender historia, matemáticas y ciencias, les enseñamos los peores hábitos de nuestra cultura destructiva del trabajo. Por suerte muchos colegios de todo el mundo están respondiendo a los últimos avances científicos sobre el sueño y dando pasos creativos hacia una reestructuración de los horarios, de modo que tanto los resultados académicos como el bienestar general de los niños sean significativamente mejores.

La hora de entrada ahora mismo en los institutos públicos por término medio es alrededor de las ocho.<sup>44</sup> Sin embargo, en 2014 la American Academy of Pediatrics recomendaba no entrar antes de las ocho y media en institutos y colegios de enseñanza media.<sup>45</sup> Actualmente, solo el 14 por ciento de los colegios siguen este consejo.<sup>46</sup> Cuándo y cómo comenzamos el día es algo que sí importa, ya que marca la forma en que seguirá el resto del día. Y si además se añaden las actividades extraescolares, como la

práctica del deporte y las reuniones del consejo de estudiantes, entonces comprendemos por qué tantos estudiantes de instituto parecen los extras de *The Walking Dead*.

Los resultados son evidentes cuando los colegios hacen cambios. Un estudio de 2011 del Technion-Israel Institute of Technology descubrió que los estudiantes que comenzaban las clases a las ocho y media dormían casi una hora más y obtenían mejores resultados en test que medían su nivel de atención que aquellos otros compañeros escolares que comenzaban a las siete y media.<sup>47</sup> Un instituto de North Tyneside, en el Reino Unido, cambió la hora de entrada de las nueve menos diez a las diez en punto, y descubrió que los resultados de los test mejoraban significativamente.<sup>48</sup> Casi 32.000 estudiantes de un centenar de escuelas secundarias del Reino Unido tomarán parte en el proyecto «Teensleep» durante el año escolar 2016-2017;<sup>49</sup> se trata de un experimento de Oxford acerca del sueño de los adolescentes para examinar los horarios escolares.

No se trata meramente de intereses académicos. En 2015 el Ministerio de Educación de Japón dirigió la primera encuesta sobre los hábitos de sueño de los estudiantes, y descubrió que el 46 por ciento de los niños que se iban a la cama entre las nueve y las diez de la noche decían «estar contentos o más o menos satisfechos con quiénes eran», mientras que la cifra bajaba a un 30 por ciento entre aquellos estudiantes que se iban a la cama entre la una y las dos de la madrugada.<sup>50</sup>

La profesora Mary Carskadon y su equipo de la Universidad de Brown realizaron en 1998 un estudio acerca de la hora en la que empezaba el colegio. Se fijaron en los adolescentes de noveno grado que comenzaban a las 8:25, y siguieron sus progresos hasta el décimo grado, curso en el que comenzaban las clases a las 7:20; correlacionaron sus horas de sueño con su estado de alerta y atención durante el día. La mitad de los estudiantes que empezaban las clases a las ocho y media mostraban lo que Carskadon describió como un «nivel patológico de somnolencia»; se quedaban dormidos en solo tres minutos y medio y entraban directamente en el sueño REM, un patrón asociado normalmente con pacientes de narcolepsia. «Este estudio –me contó Carskadon–, señalaba que la mitad de los estudiantes de décimo grado tenían que despertarse y estar en el colegio justo cuando sus cerebros, guiados por el horario del sistema circadiano y la falta de sueño, se preparaban para entrar en el sueño REM, en lugar de para ir a clase.»<sup>51</sup>

Por suerte algunos políticos se están tomando esto en serio. En agosto de 2015 se aprobó una ley en Nueva Jersey que requería que el Departamento de Educación llevara

a cabo un estudio sobre los beneficios para la salud de entrar en el colegio más tarde y sobre las consecuencias de la falta de sueño sobre los resultados académicos.<sup>52</sup>

Un distrito escolar de Singapur está experimentando con un tipo nuevo de servicio de autobús en el que en lugar de recoger a cuarenta estudiantes y llenar el autobús, se recoge a cuatro alumnos como mucho y se los lleva directamente al colegio, lo cual les permite dormir más. Sydney Tang, una de las estudiantes de la muestra, sale de casa ahora a las 6:40 en lugar de a las 5:55. «Ella estaba siempre muy cansada y somnolienta, pero ahora duerme mejor y sale más descansada», nos cuenta su padre.<sup>53</sup>

Muchos cambios pequeños pueden suponer una gran diferencia en los resultados. La Deerfield Academy, un internado de Massachusetts, puso en marcha unas cuantas reformas para mejorar el sueño de sus alumnos. Se incluían entre ellas comenzar las clases treinta y cinco minutos más tarde, reducir los compromisos deportivos y disminuir en un 10 por ciento la cantidad de tareas que realizar después de clase. Los resultados fueron notables. Tal como divulgó la agencia de prensa, el caso de Deerfield mostró que «un 20 por ciento menos de estudiantes acudía al centro médico (y eso durante un año con un fuerte contagio de gripe), un 17 por ciento más de estudiantes aprovechaban para desayunar caliente y la nota media global marcó un récord».<sup>54</sup>

Aparte de la hora del comienzo de las clases, otra forma de mejorar los hábitos de sueño de los estudiantes consiste en estudiar en cualquier otro sitio que no sea la cama. El 82 por ciento de los adolescentes ingleses encuestados admitieron que la cama era su lugar de estudio preferido. Por desgracia, eso dificulta el hecho de quedarse dormido cuando se apagan las luces. «Sabemos que una buena cama resulta cómoda y reconfortante, pero preferiríamos que los estudiantes la utilizaran para dormir en lugar de estudiar –dice Lisa Artis, del UK Sleep Council–. Es realmente importante asociar la cama con el sueño.»<sup>55</sup>

Como saben todos los padres del mundo, incluida yo, la adolescencia siempre implica una guerra por la independencia. Sin embargo, algunas de las decisiones que toman los adolescentes y nosotros juzgamos erróneas pueden deberse a la falta de sueño. «No se trata solo de que los adolescentes no duerman lo suficiente y al día siguiente estén un poco somnolientos –asegura la doctora Maida Chen del Seattle Children’s Hospital–. Dormir afecta realmente a su habilidad para funcionar correctamente a lo largo del día y tomar decisiones acertadas.»<sup>56</sup>

## Sueño 101: la revolución del sueño llega al colegio

No es de extrañar que nuestras instituciones de enseñanza superior hayan comenzado a poner en práctica todas estas ideas, teniendo en cuenta que buena parte de la revolución actual de la ciencia del sueño procede de los colegios y de las universidades. Se trata de un gran cambio con respecto al pasado, porque los colegios y las universidades han sido durante demasiado tiempo no solo laboratorios de aprendizaje, sino también de agotamiento.

La relación entre vida escolar y falta de sueño está profundamente arraigada en nuestra cultura. Los ingredientes definitorios de la vida escolar, tales como la presión por sacar buenas notas, la libertad recién estrenada, el deseo de integrarse socialmente en el colegio y las distracciones digitales sin fin, no son precisamente la mejor receta para dormir bien. Sobre todo cuando se unen a otras costumbres demoledoras que también forman parte de la vida académica, como atracarse de bebidas energéticas y alcohol.

Pero todo eso está comenzando a cambiar gracias a estas ideas nuevas a propósito del sueño; bueno, exceptuando quizás el tema del alcohol. Cada día más institutos son conscientes de la necesidad de apoyar esos hábitos de sueño saludables, y comienzan a educar a sus alumnos en qué consisten dichos hábitos. Por ejemplo, la UCLA lleva a cabo la «semana del sueño». Kendra Knudsen, que trabaja en la iniciativa UCLA Mind Well, nos describe cómo ve ella el problema en el campus universitario: «Hay una especie de extraño orgullo entre ciertos estudiantes para ver quién es el más noctámbulo». Durante la semana del sueño, la universidad ofrece conferencias sobre los efectos de la falta de sueño, sesiones de yoga y meditación y charlas gratis de quince minutos con consejos prácticos a propósito del sueño.<sup>57</sup>

La temida primera clase de la mañana es algo que muchos estudiantes rehúyen instintivamente. Y cada día resulta más fácil porque los colegios, igual que los institutos, han comenzado ya a retrasar la hora de entrada. En 2004 la Universidad Duke eliminó las clases de las ocho de la mañana; la primera clase no se iniciaba hasta las ocho y media.<sup>58</sup> La Universidad Estatal de Pensilvania siguió su ejemplo en 2005; redujo la oferta de asignaturas a elegir a las ocho de la mañana. «Hemos descubierto que tratar de enseñar a las ocho de la mañana motiva mucho menos que hacerlo a las nueve –nos cuenta Richard Cyr, profesor de biología–. Es mucho más fácil captar el interés de los alumnos cuando están por completo despiertos.»<sup>59</sup>

Los alumnos del curso de psicología del nivel doscientos de Stanford estudian la neurociencia del sueño y sus efectos físicos y mentales.<sup>60</sup> Y en 2011 la universidad dio un paso más allá y comenzó a lanzar la iniciativa de «Refresh», diseñada para enseñar técnicas de terapia cognitiva del comportamiento y ejercicios de *mindfulness* a los estudiantes. Al final del programa los alumnos que habían confesado dormir poco experimentaron una mejora en la calidad del sueño y una reducción de los síntomas depresivos.<sup>61</sup>

Andrew Campbell, profesor de informática en Dartmouth, recogió datos acerca de los estudiantes que utilizaban la aplicación Student Life en el móvil, y descubrió que la media de la hora a la que se iban a la cama era las 2:30 de la madrugada. No es de extrañar que la encuesta sobre la salud mostrara que la mitad de los estudiantes de Dartmouth habían tenido problemas para dormir durante el curso anterior. La estudiante del primer curso Kristin Winkle dijo que «vemos el sueño como el enemigo de la diversión e incluso de la productividad». Otro estudiante del mismo curso, Rob del Mauro, citó el «miedo a perderse algo» como la razón principal por la que se sacrificaba el sueño, al que calificó de «práctica tabú» en Dartmouth. Por su parte, Ke Zhao, de segundo curso, le dijo a su compañera de habitación que «los insuficientes sirven para compensar los sobresalientes».<sup>62</sup>

Es evidente que Dartmouth, como la mayoría de los institutos, tiene un problema entre manos; la cultura estudiantil no solo acepta, sino que celebra la falta de sueño. Tras reconocerlo, en 2014 el instituto ha puesto en práctica su propia versión del programa «Refresh» de Stanford.<sup>63</sup> Ahora el servicio escolar de salud examina los problemas de sueño de sus alumnos, les proporciona consejos y herramientas y deriva a los estudiantes con problemas más serios al centro médico.<sup>64</sup> También en las Universidades de Iowa y Chicago se está aplicando este programa de vigorización,<sup>65</sup> y los programas de educación en el sueño se están extendiendo por todos los institutos y universidades del país, desde las escuelas de artes liberales como el Hastings College de Nebraska,<sup>66</sup> hasta las universidades estatales grandes como la de Georgia.<sup>67</sup>

Pero si no consigues que los estudiantes se vayan pronto a la cama, siempre queda la siesta. Y yo sé bien cuánto cuesta eso, como madre de dos recién graduadas. Por supuesto, la siesta en clase es ya toda una tradición, pero muchos institutos están tratando de ponérselo más fácil a sus alumnos para que puedan disfrutarla de una manera más productiva.

Un estudiante del último curso de la Universidad de Michigan se dio cuenta de que muchos de sus compañeros más jóvenes se quedaban dormidos en la biblioteca. Comenzó entonces a colaborar con la administración de la universidad para montar una sala de siestas preparada con catres y almohadas. La biblioteca encargó, además, una serie de sillones orejeros reclinables, diseñados ergonómicamente para mayor comodidad y para mantener la intimidad, con altavoces incorporados. Puede que colocar catres y sillones reclinables en una biblioteca abierta las veinticuatro horas del día disuada a los estudiantes de volver a sus respectivas habitaciones a dormir largo y tendido; quizá sea una consecuencia no prevista, pero al menos les recordará que existe una conexión íntima entre el sueño y el aprendizaje.<sup>68</sup>

Las salas de siestas se han hecho muy populares en Berkeley. Melissa Hsu fundó y ganó su campaña para obtener un puesto en el senado de los estudiantes basándose en una plataforma a favor de ellas. Uno de sus anuncios mostraba el triángulo: «Buenas clases», «Vida social» y «Dormir lo suficiente» con el eslogan: «Elige dos de ellas» escrito en diagonal, encima, y la frase: «Consíguelas las tres» como encabezamiento. El lema principal de su campaña fue: «¡Mantén la calma y échate una siesta!».<sup>69</sup>

Las instituciones de enseñanza están lanzando mensajes de alerta acerca de la relevancia del sueño de formas muy creativas. En la Universidad de Arizona, los estudiantes que trabajan en el servicio de salud del campus realizan vídeos con consejos sobre cómo dormir mejor en los que se destaca la importancia del sueño; se incluye entre ellos un vídeo de un rap con dichos consejos.<sup>70</sup> La Universidad Estatal de Illinois lanzó la «campaña zombis», en la que alumnos de teatro vestidos de zombis proporcionaban kits del sueño a los estudiantes.<sup>71</sup> Y la Universidad James Madison cuenta con el «Rincón de la siesta»; un espacio repleto de sillones con sus pufs rellenos de felpa que se reservan por espacio de cuarenta minutos, idea original de Caroline Cooke, psicóloga especializada en la investigación del sueño. Según ella, «cuando tienes una fuerte carga de trabajo debes elegir entre el sobresaliente y el sueño, y yo quería cambiar esa percepción de la siesta como comportamiento típico del vago». La idea ha tenido un éxito enorme: se reservaron más de dos mil quinientas siestas en dicho rincón en solo un curso.<sup>72</sup>

El movimiento estudiantil a favor del sueño es ya una idea global; desde la Universidad de Anglia del Este, que en 2015 se convirtió en la primera universidad del Reino Unido en instalar salas de siesta equipadas con sillones con pufs y sofás cama,<sup>73</sup>

hasta el Institute of Advanced Media Arts and Sciences de Ogaki, Japón, que proporciona salas de siesta y duchas.<sup>74</sup>

Por supuesto que no hacen falta salas de siesta autorizadas por el centro de enseñanza ni sillones ergonómicos a la última cuando estás verdaderamente cansado; basta con un lugar tranquilo donde desperezarse. Y los hay en la mayoría de los campus universitarios, solo hay que saber dónde. Los estudiantes cuentan con una tecnología poderosa para confeccionar un mapa de los mejores lugares donde echarse una siesta rápida basados en el nivel de ruido y tráfico de gente. Hoy en día encontramos estos «mapas de siestas» en muchos campus. Se trata esencialmente de los mapas de Google, confeccionados con el trabajo de estudiantes voluntarios, con chinchetas que señalan las localizaciones más apropiadas para dormir. En la Universidad de Texas los estudiantes pueden consultar su práctico Healthyhorns Nap Map (llamado así por su mascota, Longhorn), que muestra los sitios más favorables para dormir alrededor del campus según la votación de los propios estudiantes. Las versiones *online* muestran estos lugares en un mapa de Google, marcados con las letras «Zzz». Puedes ver fotos de ellos y descripciones cuando pinchas sobre ellos.<sup>75</sup>

Uno de los factores más universales de este problema del sueño es la iniciativa estudiantil. La clave para acometer la revolución del sueño es el número creciente de estudiantes que no solo han identificado el problema de la falta de sueño, sino que además toman partido activamente a favor de una solución. Christina Kyriakos ejemplifica este espíritu perfectamente. En 2011, mientras estudiaba el último curso en el Holy Cross de Massachusetts, eligió la asignatura de psicología titulada Sueño y Comportamiento, que la inspiró para ayudar a los chicos del lugar a dormir mejor. Kyriakos utilizó las herramientas y el entrenamiento de Sweet Dreamzzz, un programa sin ánimo de lucro dedicado a mejorar el bienestar y los resultados académicos de los chicos económicamente más desfavorecidos a través del sueño.<sup>76</sup> El lema del programa es «¡Consigue más Aes y más Bes a través de mejores Zzzetas!», y ha proporcionado educación acerca del sueño a más de 45.000 chicos por todo Estados Unidos.<sup>77</sup> Kyriakos explica que «hemos ofrecido el programa de educación en el sueño REM (Rest, Educate and Motivate; [Descanso, Educación y Motivación]) a más de doscientos cincuenta chicos de una escuela elemental local donde el 80 por ciento de los estudiantes tenían derecho a comedor gratis o con tarifa reducida. También recaudamos fondos para proporcionarles a cada uno un kit del sueño con todos los elementos indispensables para

dormir bien de noche: un saco de dormir, pijama, calcetines, cepillo de dientes, pasta de dientes, un libro, ceras y un peluche». <sup>78</sup>

## **Enseña bien a tus hijos**

Los padres dedican una enorme cantidad de tiempo a preparar a sus hijos para lograr el éxito en el mundo: los ayudan con las tareas, los llevan a hacer deportes y otras actividades extracurriculares, los presionan para que estudien, vigilan sus hábitos de comportamiento en redes sociales, les enseñan a ser responsables sexualmente. Pero no les enseñan nada, o muy poco, acerca del sueño, que es uno de los cimientos sobre los que se asientan el resto de actividades. Y, por supuesto, la mejor manera de enseñarles no es hablando con ellos, sino dándoles ejemplo con aquel comportamiento que queremos alentar. El mejor modo de prepararlos para afrontar los efectos del estrés y la ansiedad es mostrándoles cómo lo hacemos nosotros.

También tenemos que apartar los obstáculos innecesarios que estorban un buen sueño, lo cual significa no solo intentar cambiar la estructura del horario escolar, sino también ayudarlos a aprovechar mejor el resto del tiempo. ¿Están nuestros hijos demasiado ocupados? ¿Tienen el tiempo libre suficiente para jugar? ¿Pasan demasiado tiempo delante del ordenador, el *smartphone* o viendo la televisión, sobre todo justo antes de acostarse? Pedirles que duerman más sin ayudarlos a hacer cambios en su horario diario no funciona; solo cambiando algunos de los factores de la ecuación lograrán un resultado diferente.

## 8. Dormir juntos

Para muchas personas las decisiones acerca del dormir, como el cuándo, dónde y cómo, implican a otra persona. Para una pareja estas decisiones pueden ser difíciles. Se trata de una circunstancia que se omite en casi toda la literatura acerca del sueño.

¿Por qué la mayoría de nosotros dormimos en la misma cama que nuestra pareja? Según Roger Ekirch, la costumbre nació más por necesidad que por un deseo de intimidad: «En la Europa preindustrial, entre las clases bajas, era costumbre que toda la familia durmiera en la misma cama; se trataba de ahorrar en muebles. [...] Las parejas respetables dormían separadas de vez en cuando, sobre todo cuando la esposa estaba enferma».<sup>1</sup>

Además, si no puedes encender la luz apretando simplemente un interruptor, la noche se convierte en un momento temible. «Jamás ninguna familia se sentía tan vulnerable como cuando se retiraban para dormir –dice Ekirch–. Los compañeros de cama proporcionaban una fuerte sensación de seguridad dado el peligro reinante, real o imaginario; desde ladrones e incendiarios, pasando por fantasmas, brujas y hasta el mismo señor de la oscuridad.»<sup>2</sup>

El dormitorio compartido tenía, además, otras ventajas. «A menudo el compañero de cama se convertía en tu mejor amigo –explica Ekirch–. No solo parejas casadas, sino también hijos con sirvientes, hermanas juntas, esposas aristocráticas con doncellas. La oscuridad en los confines íntimos de una cama nivelaba las distinciones sociales a pesar de las diferencias de género y estatus. La mayoría de los individuos no se dormían de inmediato, sino que charlaban abiertamente. En ausencia de luz, los compañeros de cama ansiaban compartir esa hora en la que con frecuencia la formalidad y la etiqueta peligraban.»<sup>3</sup> A continuación transcribimos un texto en el que se muestra al sueño como el gran nivelador.

---

A ningún hombre le gusta dormir con otro en una misma cama. [...] No sé por qué, pero a la gente le gusta mantener la intimidad para dormir. Y cuando se trata de

dormir con un desconocido extraño, en una posada extraña, en una ciudad extraña, y ese desconocido es un arponero, entonces las objeciones se multiplican indefinidamente. Y no es que haya una razón concebible por la cual yo, como marinero, tenga que dormir con otro en una cama más que cualquier otra persona; porque los marineros no duermen de dos en dos en el mar más que los reyes solteros en tierra firme. Sin duda en tierra firme todos ellos duermen juntos en un dormitorio, pero cada cual tiene su hamaca, se tapa con su manta, y duerme solo consigo mismo.

HERMAN MELVILLE, *Moby-Dick*<sup>4</sup>

---

Sin embargo, conforme se ha ido vaciando la cama para quedar solo una pareja, nos hemos dado cuenta de que nos persiguen otros fantasmas y brujas. Como en las películas de terror, en las que la policía anuncia con dramatismo que la amenazadora llamada telefónica procede del interior de la propia casa, ahora nosotros nos damos cuenta de que el mayor peligro para nuestro sueño proviene a menudo del interior de nuestro propio dormitorio y tiene la forma de un compañero con hábitos de sueño distintos.

Tiene mucho sentido que haya gente que duerma mejor sola, aunque no sea más que por el posible peligro de que nos despierte un ronquido o un compañero de cama con un resfriado o con necesidad de levantarse para ir al baño. Y hay diferencias entre cómo duermen los hombres y las mujeres solos o por parejas. Un estudio de la Universidad de Viena descubrió que las mujeres se despiertan con más frecuencia a lo largo de la noche cuando duermen en la misma cama con su pareja, mientras que los hábitos de los hombres no cambian. Y cuando les preguntas, los hombres dicen que duermen mejor con su compañera, mientras que las mujeres dicen que solo duermen mejor con él las noches en que practican el sexo.<sup>5</sup>

Pero la relación entre sueño y relaciones sexuales es, como con toda otra relación, complicada. Aunque podamos beneficiarnos de un sueño mejor durmiendo por separado, hay muchas razones por las que las parejas son reacias a hacerlo. «El tema principal si no duermes en la misma cama es la percepción de que tú no practicas el sexo; a la gente le da miedo admitir que duerme por separado solo por esa razón»,<sup>6</sup> según nos cuenta el psicoterapeuta de pareja Lee Crespi.

La decisión de dónde dormir puede afectar a otros aspectos de las relaciones de pareja, aparte del sexo. Los estudios demuestran que la satisfacción en una relación está intrínsecamente unida al hecho de dormir. En 2004 un estudio de la Universidad de Hertfordshire, en el Reino Unido, se fijó en las posiciones que adoptan las parejas cuando se tumban en la cama para dormir. Lo que descubrieron fue que el 94 por ciento de las parejas que se acostaban con los cuerpos en contacto eran «felices con su relación». De entre las parejas cuyos cuerpos no se tocaban, el 68 por ciento decía ser feliz.<sup>7</sup> Verdaderamente, cuanto más separada en la misma cama dormía la pareja, más infelices eran en la relación.<sup>8</sup> Por supuesto, es difícil distinguir entre correlación y causa. En otras palabras, no sabemos qué fue antes, si el pollo infeliz o el huevo con carencias de sueño. Es mucho más probable que las parejas desgraciadas duerman muy separadas en la misma cama. Pero si la presencia de otra persona en la cama te despierta fácilmente, entonces pasarte el día cansado porque no has dormido debido que tu pareja está demasiado cerca no va a contribuir positivamente a tu relación (ni a ninguna otra actividad de tu vida).

¿Y qué hay de las parejas para las que la primera posición nada más acostarse no es ni siquiera un problema porque se van a la cama a diferente hora? Como nos informa Elizabeth Bernstein, del *The Wall Street Journal*, esas parejas «tienen más conflictos, pasan menos tiempo juntos dedicados a actividades compartidas o a conversaciones serias y practican el sexo con menos frecuencia que las parejas con el mismo esquema horario».<sup>9</sup>

La relación entre sueño y relaciones de pareja satisfactorias es diferente para hombres y para mujeres. Un estudio de la Universidad de Pittsburgh descubrió que las mujeres duermen mejor cuando dicen ser felices en su relación, mientras que para los hombres es el dormir mejor lo que se traduce en una relación más feliz.<sup>10</sup> «Las mujeres son más sensibles a los altibajos de una relación, de modo que en ellas se ve la relación entre el buen funcionamiento de la pareja y el hecho de dormir –nos cuenta Wendy Troxel, psicóloga de la RAND Corporation y coautora del estudio–. Para los hombres el sueño tiene un efecto sobre su funcionamiento, y por eso afecta a sus relaciones.»<sup>11</sup> Otro estudio de Troxel descubrió que cuando una mujer mantenía el mismo horario de sueño que su pareja, era más probable que admitiera ser feliz en su relación al día siguiente.<sup>12</sup>

Por supuesto, evitar irse a la cama a la misma hora que la pareja puede ser tanto un síntoma de la disfuncionalidad de la relación como una causa. Pero para las parejas que

desearían tener el mismo horario pero no lo tienen, una opción es dormir separados. La clave está en la comunicación, dice Troxel. «Algunas parejas terminan por dormir separados por pura desesperación, porque uno de los dos no consigue dormir –nos dice–. Pero no hay comunicación acerca de este hecho. Y cuando eso ocurre, el otro puede sentirse abandonado.»<sup>13</sup> Llegados a este punto puede que sea el momento de dejar la consulta del especialista en el sueño y pasar directamente a una terapia de pareja. Esto puede ser especialmente preocupante porque justo el momento antes de acostarse, cuando la pareja se relaja y el uno le cuenta al otro cómo le ha ido durante el día, es una fuente importante de intimidad. El consejo de Troxel es: «No sacrifiques ese momento tan íntimo y de tanta calidad para la pareja como es el instante de acostarte».

## **Hablemos de sexo**

Y luego está el sexo: una de las razones evidentes de que las parejas duerman en la misma cama es el miedo a convertirse en una pareja que no practica el sexo. Por otro lado, si no duermes lo suficiente, eso puede dar lugar a una reacción en cadena que acabe en menos sexo. «Si uno de los dos no duerme bien a causa del otro, eso puede llevar al resentimiento, la amargura, las discusiones y otros problemas en la relación –nos dice la experta en sexo Nikki Ransom-Alfred–. Si conseguís llegar a un compromiso que resuelva el problema permaneciendo juntos en la cama, ¡estupendo! Sin embargo, si necesitas tu propio espacio para dormir, asegúrate de que haces todo lo necesario para mantener el amor, el romance y la intimidad de la pareja antes de abandonar el lecho común.»<sup>14</sup>

Dejando a un lado el asunto de dónde se duerma, conseguir dormir más puede significar tener más sexo, al menos para las mujeres, según un estudio realizado en 2015. Los investigadores midieron las horas de sueño de las mujeres y lo compararon con su nivel de deseo sexual a la mañana siguiente. Descubrieron que por cada hora adicional de sueño ascendía un 14 por ciento la probabilidad de tener algún tipo de actividad sexual con el compañero.<sup>15</sup> Así que cuanto más se duerma, mejor, sobre todo si quieres tener más sexo.

En relación con los hombres, un estudio de 2010 de las universidades de Drexel y Pensilvania descubrió que casi el 70 por ciento de los hombres con problemas serios de respiración durante el sueño decían haber experimentado un descenso del deseo sexual, y

casi la mitad de ellos tenían índices más bajos de excitación.<sup>16</sup> Aunque no se puede decir que una mejora del sueño se traduzca mágicamente en una vida sexual mejor, está claro que cuando estamos agotados y faltos de sueño el sexo no es lo primero que tenemos en la cabeza.

## **Contar ovejas: qué hacer cuando tu pareja ronca**

Uno de los mayores obstáculos para dormir bien con otra persona en la misma cama es ese ruido rítmico que hace vibrar la cama conocido como ronquido. Los expertos estiman que una tercera parte de los adultos roncan.<sup>17</sup> Y cuanto más mayores nos hacemos, más fácil es que ronquemos. Según una encuesta realizada en 2015 por la American Academy of Dental Sleep Medicine, la cuarta parte de los entrevistados decían que los ronquidos de la pareja los molestaban e incluso enfadaban; un 20 por ciento de ellos, de hecho, se habían visto obligados a levantarse de la cama debido al ruido. Entre las mujeres, el 40 por ciento admitía que los ronquidos podían ser un factor importante a la hora de buscar pareja, y el 10 por ciento de ambos géneros decía que los ronquidos habían deteriorado la relación.<sup>18</sup>

---

De repente Hope comienza a gritar enfadada en medio de la oscuridad, a afirmar que mis «ronquidos» le impiden dormir y a insistir en que me dé la vuelta para el otro lado o me marche... y en que, «por el amor de Dios», la deje dormir en «paz». La vehemencia repentina de sus gritos desata la adrenalina, el cortisol u otras sustancias hormonales relacionadas con el estrés en mi sistema nervioso..., lo cual, como consecuencia, me hace imposible volver a quedarme dormido, a veces durante horas o incluso más.

DAVID FOSTER WALLACE, *Extinción*<sup>19</sup>

---

Los costes de dormir junto a alguien que ronca son altos, pero silenciar los ronquidos no es fácil. El ronquido se produce cuando las vías respiratorias se estrechan y se produce una vibración de los tejidos blandos de la garganta al respirar.<sup>20</sup> «Segasta mucha energía para respirar cuando estás roncando –nos dice el doctor M. Safwan Badr–. Los ronquidos son como la fiebre para un especialista en medicina interna: te dicen que pasa

algo, pero no sabes qué.»<sup>21</sup> Según la American Sleep Apnea Association, la mitad de los 90 millones de personas que roncan en Estados Unidos sufren, de hecho, de apnea obstructiva del sueño.<sup>22</sup>

Para los 45 millones de personas cuyos ronquidos no se asocian con la apnea del sueño, hay consejos que merece la pena probar como, por ejemplo, cambiar de posición. Badr afirma que las almohadas especiales y las tiritas nasales de la farmacia no suelen funcionar. En su lugar nos sugiere que evitemos la última copa, ya que el alcohol debilita los músculos de la garganta y eso hace más difícil mantener abiertas las vías respiratorias durante la noche. Recomienda también dormir con un humidificador, lo cual resulta particularmente útil si los ronquidos se deben a una congestión o alergia, y perder peso, ya que los kilos de más añaden tejido en la zona del cuello y eso puede obstruir las vías respiratorias.<sup>23</sup> Algunos de estos consejos pueden ser más difíciles de seguir que otros, pero todos ellos vienen a ilustrar el mismo punto: que roncar se relaciona con otros aspectos de nuestra vida sobre los que tenemos al menos cierto control.

Si tratar de hacer callar a quien ronca no funciona, siempre se puede intentar cambiar la forma en que se reacciona ante dichos ronquidos. ¿Cómo? ¡A través de la hipnosis! «A la mayoría de la gente le gusta dormir junto al ruido de las olas –nos cuenta Joy Martina, coautora de *Sleep Your Fat Away*–. Los ronquidos vienen también por oleadas. Por eso se puede sugerir a la gente a través de la hipnosis para que los ronquidos funcionen como un arrullo para dormir más profundamente».<sup>24</sup> Podemos pensar que es como tener una máquina de ruido blanco gratis, aunque desde luego no tiene botón de apagado ni de volumen.

Y por supuesto hay tapones para los oídos y casquitos aislantes. Pero si todo eso falla, siempre se puede recurrir al único método garantizado para que tu pareja no te despierte: dormir en otra habitación. En 2014 la periodista Yagana Shah del *Huffington Post* preguntó a los lectores de Facebook cómo se las apañaban con una pareja que ronca. Nos sorprendió la cantidad de parejas que habían optado por dormir por separado: «Es la nueva forma de crear un matrimonio feliz de larga duración –escribió Pinsey Christensen–. Despertarme constantemente a lo largo de la noche al oír roncar a mi maridito como un alce me producía problemas de ansiedad y fuertes dolores de cabeza durante el día, porque jamás conseguía dormir toda la noche seguida. Este es el último tabú de la sociedad. A la gente le da miedo admitirlo porque los demás podrían pensar que la pareja tiene problemas maritales». Como dijo Jamie Greco, «yacer despierto

porque dormir profundamente en habitaciones separadas es un síntoma de problemas maritales es lo mismo que evitar pisar una grieta para salvarle el cuello a tu madre. [...] Si tenéis que dormir a unos centímetros el uno del otro para acordaros de practicar el sexo, entonces es que tenéis problemas más graves que los ronquidos».<sup>25</sup>

Es necesario actualizar el prejuicio social asociado al hecho de dormir por separado, ya sea de manera ocasional o con regularidad, más allá del típico beso casto de las comedias de situación de la década de 1950, en las que la pareja se despide con un «Buenas noches, cariño» para dirigirse cada cual a su cama. Puede que ya sea hora de exigir que la expresión *sleep around* (acostarse con cualquiera) deje de referirse al sexo y signifique más bien buscar el lugar donde dormir las horas que necesitamos.

## 9. Qué hacer, qué no hacer

## Consejos, herramientas y técnicas

La gente se ha peleado con el sueño desde el principio de los tiempos. Por esta razón hemos acumulado un cuerpo asombroso de sabiduría acerca del tema: técnicas y consejos que se han ido pasando de generación en generación. Podríamos llenar una biblioteca de tamaño decente o un *pen drive* realmente espacioso con todos los consejos sobre el sueño que se han ido acumulando a lo largo de la última década, tras las nuevas investigaciones científicas.

Pero no hay una píldora dorada que vaya a solucionar los problemas de todo el mundo. Las razones por las que una persona no duerme lo suficiente son profundamente personales, específicas de su vida y de sus circunstancias. Y esas razones cambian a lo largo del tiempo. Aun así, para aquellos que quieren mejorar el sueño, es conveniente comenzar por unos cuantos principios generales probados científicamente acerca de los hábitos del sueño.

### ¡Hágase (menos) luz!

Dios proclamó el primer día de la creación: «Hágase la luz», y entonces separó la luz de la oscuridad, lo cual sin duda lo ayudó a obtener su merecido descanso seis días después. Todos deberíamos seguir este ejemplo del Todopoderoso de evitar la luz para conseguir dormir bien. Tal como dije en el capítulo sobre la ciencia del dormir, la luz suprime la producción de melatonina, que es una señal biológica para dormir. Así que antes incluso de meternos en la cama, todos deberíamos dar los pasos adecuados: apagar las luces y hacer de nuestro dormitorio el tipo de espacio relajante, silencioso y oscuro que nos inducirá al sueño. La National Sleep Foundation aconseja utilizar bombillas incandescentes de pocos vatios en el dormitorio.<sup>1</sup> El doctor Mathias Basner, de la Universidad de Pensilvania, se hace eco de este consejo. «Apaga las luces del baño y enciende en su lugar la del pasillo mientras te preparas para ir a la cama –me dijo–. Las luces junto al espejo del lavabo pueden ser excesivamente brillantes y, por tanto, suprimir la producción de melatonina. Además, conviene apagar las luces a última hora de la noche, y tratar de no exponerse a luz brillante de la televisión, los *e-readers*, etcétera.»<sup>2</sup>

Al darse cuenta de un nuevo rumbo en el mercado, algunas compañías de bombillas, como Lighting Science Group Corporation en Florida, están creando bombillas diseñadas para sincronizarse con nuestros ritmos circadianos en lugar de interrumpirlos. Un tipo de bombilla debe usarse de día, y la otra de noche.<sup>3</sup>

## **La luz azul que te impide dormir**

También sabemos que la luz azul del tipo del que despiden todos nuestros ubicuos aparatos electrónicos es especialmente indicada para suprimir la producción de melatonina, lo cual la hace altamente inadecuada para el sueño. Quedarse mirando un aparato que irradia luz azul justo antes de irse a la cama puede servir como «una alerta estimulante que frustre la habilidad de nuestro cuerpo para dormir momentos más tarde», nos dice George Brainard, investigador del ritmo circadiano y neurólogo de la Universidad Thomas Jefferson de Pensilvania. «Que la apagues no significa que el efecto de alerta desaparezca instantáneamente. La estimulación biológica de fondo subyace.»<sup>4</sup>

Ignorar estos hechos, nos dice el doctor Dan Siegel, profesor de psiquiatría en la UCLA, puede dar lugar a un círculo vicioso: «La gente expone los ojos a la corriente de fotones de estos aparatos, que básicamente viene a decirle a nuestro cerebro: “Permanece despierto. Todavía no es hora de dormir”. Así que llegan las diez de la noche, las once, la medianoche... y tú sigues mirando los *e-mails* y los mensajes de texto, y los rayos de esa luz siguen diciéndole a tu cerebro: “No segregues melatonina, todavía no es hora de dormir”. Y dan las doce y media y tú todavía estás revisando el correo porque sigues despierto, así que, ¿por qué no leerlo? Por fin te duermes a la una, pero te levantas a las seis porque es hora de ir al trabajo, y eso supone cinco horas de sueño».<sup>5</sup> ¿Te suena?

El problema es que tu relación con esos aparatos sigue en la fase de la luna de miel, en la que no puedes desprenderte de ellos; todavía no hemos llegado a la etapa en la que estemos cómodos lejos de ellos durante unas cuantas horas, para tomarnos unas vacaciones. De hecho, una encuesta realizada en 2015 mostró que el 71 por ciento de los norteamericanos dormían con o junto a sus *smartphones*.<sup>6</sup> Deberíamos pensar en la luz, sobre todo en la luz azul, como en una sustancia estimulante contra el sueño; algo que pocos de nosotros estaríamos dispuestos a tomar noche tras noche antes de irnos a la cama, sobre todo teniendo en cuenta que somos muchos los que utilizamos pastillas para

dormir o hacemos uso de otro tipo de ayudas en nuestro esfuerzo desesperado por dormir. Hay algunas tecnologías nuevas, como el *software* f.lux, que ayudan a mitigar la exposición a la luz azul; me referiré a ellas en el capítulo sobre la tecnología. Pero sacar el *smartphone* del dormitorio al menos treinta minutos antes de quedarnos dormidos sigue siendo la mejor opción.

No solo las pantallas son un problema potencial; lo que hay en ellas también lo es. Heather Cleland Woods, investigadora del sueño de la Universidad de Glasgow, es la coautora de un estudio sobre cómo afectan las redes sociales a los adolescentes. «Si todos estamos en una red social y somos partícipes de esta cultura de las veinticuatro horas al día, siete días a la semana, ¿no estamos criando a una generación de niños que no van a ser capaces de dormir una noche entera?»<sup>7</sup> Ella y su equipo se dispusieron a contestar a esta pregunta examinando las prácticas sociales de los adolescentes en las redes, su «inversión emocional» en dichas redes y su salud mental, incluyendo las historias de depresión o ansiedad, que tienen su papel en el sueño.

Los participantes que declararon que su inversión emocional en las redes sociales era más fuerte también reconocieron dormir poco y mal, además de admitir un aumento de la ansiedad, la depresión y una disminución de la autoestima.<sup>8</sup> Woods no recomendaba a los padres que obligaran a sus hijos a pasar el mono, sino que los ayudaran a reflexionar acerca del uso de las redes sociales.

## **Aquí empieza a hacer calor**

Y luego está la cuestión de la temperatura. Según un estudio realizado por investigadores de la Clinique du Sommeil en Lille, Francia, la temperatura ideal para dormir oscila entre los quince y los diecinueve grados centígrados.<sup>9</sup> La National Sleep Foundation recomienda diecinueve grados centígrados y advierte de que cuando la temperatura sube por encima de los veinticuatro grados o baja por debajo de los doce, de hecho, se interrumpe el sueño.<sup>10</sup> Tal como confirma el estudio francés, nuestros cuerpos tienen un ciclo de temperaturas muy parecido al ciclo de sueño circadiano: nuestra temperatura baja a lo largo de la noche, llega a un pico bajo unas cuantas horas antes de despertarnos y vuelve a subir conforme se acerca la mañana.<sup>11</sup>

Como dijo Natalie Dautovich, becaria de estudios ambientales de la National Sleep Foundation, una leve bajada de la temperatura corporal puede enviar señales de sueño a

nuestro cerebro: «Sabemos que un ambiente fresco en el dormitorio es clave para dormir toda la noche de un tirón. También sabemos que asociamos positivamente de muchas formas el aire fresco con la relajación, y que cuando nos sentimos relajados y cómodos en nuestro ambiente tenemos más posibilidades de tener sueño».<sup>12</sup>

## **Vayamos al aspecto físico: ejercicio y sueño**

También dormimos mejor cuando conseguimos hacer un hueco en nuestras vidas para el ejercicio físico. Un estudio de 2014 de la Universidad de Georgia descubrió la fuerte conexión existente entre los problemas para dormir y el buen estado cardiorrespiratorio de nuestro cuerpo.<sup>13</sup> «Mantenerse activo no va a arreglar nuestros problemas de sueño – nos cuenta Rodney Dishman, jefe del estudio–, pero sí reducirá las probabilidades de tenerlos.»<sup>14</sup> Yo he descubierto que los días en los que monto en bicicleta, ando, paseo o hago yoga me es mucho más fácil quedarme dormida.

De hecho, hay muchos estudios científicos que confirman la relación directa existente entre el ejercicio y el sueño. Un estudio conjunto de la Universidad de Bellarmine y la Universidad Estatal de Oregón descubrió que «la actividad física regular puede servir como una alternativa para mejorar el sueño frente a los fármacos»,<sup>15</sup> al menos para aquellos que cumplen con la directriz básica recomendada de hacer un ejercicio moderado durante ciento cincuenta minutos a la semana. Además, los investigadores de la Universidad de Pensilvania mostraron que aquellos que caminan como forma de ejercicio físico duermen mejor y que, tal como dice el jefe del estudio, Michael Grandner, «este efecto es todavía más fuerte para las actividades físicas más fuertes como correr o hacer yoga, e incluso practicar el golf o cuidar del jardín».<sup>16</sup> En otras palabras, ¡muévete! Incluso aunque estés hasta los topes, trata de coger el camino más largo para ir al metro, utiliza las escaleras en lugar del ascensor o aparca en el extremo más alejado del aparcamiento. O, si puedes, planifica las reuniones de trabajo paseando. Cuando estábamos lanzando el *Huffington Post*, algunas de nuestras mejores ideas se nos ocurrieron montando en bicicleta por las colinas de Los Ángeles.

Para muchos de nosotros, dormir y hacer ejercicio son elecciones mutuamente excluyentes. Si queremos dormir bien, poner el despertador pronto para ir al gimnasio parece una especie de conspiración. Y si tratamos de hacer tiempo para salir a hacer ejercicio por la noche, nos preocupa retrasar la hora de ir a la cama y tener que sacrificar

una hora de sueño. Se trata de un círculo vicioso en nuestra forma de pensar con el que todos estamos familiarizados; nos hemos convertido en maestros en este tipo de negociación con nosotros mismos, en esta forma de pensar excluyente. La clave está en hacer del ejercicio un hábito. Mejor que salir un día de forma ocasional a hacer mucho ejercicio, tarea que requeriría de bastante tiempo, es preferible dedicarle veinte o treinta minutos al menos cinco días a la semana. «El verdadero peligro –nos cuenta el doctor Edward Laskowski, de la Clínica Mayo– se da si solo consigues hacerlo un día.»<sup>17</sup>

Pero no te desanimes si no ves los resultados de inmediato. Un estudio de 2013 de la Universidad de Northwestern descubrió que hacer ejercicio añadía unos cuarenta y cinco minutos de sueño extra, pero los resultados tardaban unos cuatro meses en ser plenamente visibles. La influencia es recíproca: los investigadores también descubrieron que tras una noche de mal sueño, el ejercicio físico se desarrollaba mal, mientras que se desarrollaba mejor tras una noche de buen sueño.<sup>18</sup>

¿Y qué hay de la hora a la que se realiza el ejercicio físico? ¿Es mala idea hacerlo poco antes de irse a la cama? Según parece, el ejercicio físico es tan beneficioso para el sueño y la salud en general que deberíamos hacerlo siempre que pudiéramos. «La hora del ejercicio debería depender de cuándo está libre la calle de la piscina o de cuándo le conviene a tu contrincante de tenis o de a qué hora consigues salir del trabajo»,<sup>19</sup> dice la doctora Barbara Phillips, de la Universidad de Kentucky.

### **Come bien, duerme bien (come mal y estarás despierto toda la noche)**

¿Así que también se puede comer bien para dormir mejor? En realidad no, pero sí que se puede comer mal para dormir peor. Con la comida y la bebida, se trata más bien de evitar ciertas cosas antes que de fomentar otras. El obstáculo más evidente y más común para dormir bien es la dieta a base de cafeína y azúcar, que termina por cansarnos y ponernos nerviosos por la noche.

«No me hables hasta que no me haya tomado el café» es prácticamente el estribillo nacional que musitan a diario los hombres y las mujeres de párpados caídos al salir de la cama y prepararse para afrontar el día. La cafeína, ingrediente clave del desayuno universal, es un estimulante que nos despierta y activa durante el día. Pero un chupito de cafeína a última hora de la tarde o por la noche puede interrumpir seriamente el sueño.

La mayoría de la gente sabe que no debe tomar café después de cenar, pero, de hecho, la cafeína es tan potente que tiene un efecto en nuestros cuerpos a mucho más largo plazo de lo que pensamos. Un estudio de 2013 de la Universidad Estatal de Wayne y el Henry Ford Hospital de Detroit, Michigan, concluyó que tomada incluso seis horas antes de irnos a la cama, la cafeína puede disminuir el sueño hasta en una hora. «Tanto los médicos como la población en general subestiman los riesgos de la ingesta de cafeína sobre las posibles perturbaciones que puede provocar en el sueño»,<sup>20</sup> concluyeron los investigadores. En otras palabras, el límite en la ingesta de cafeína debería estar mucho antes de que anochezca.

¿Y qué hay de esas bebidas que pueden de hecho ayudarnos a dormir, como el legendario vaso de leche caliente? Los estudios no han mostrado ninguna relación entre el sueño y la ingesta de leche, pero si beber leche caliente antes de irte a la cama es para ti un ritual que te relaja, quizá por una asociación infantil, entonces, por supuesto, adelante. Y para aquellos con intolerancia a la lactosa, probad a tomar leche de almendras o de coco, o una taza de relajante manzanilla. Cualquier cosa que os calme servirá para ayudaros a dormir, siempre que no contenga azúcar.

La verdad es que la leche contiene calcio, y que el calcio, junto con el magnesio y la vitamina B, ayudan a regular el sueño, mientras que la falta de calcio se asocia a veces con problemas de sueño.<sup>21</sup> Así que aunque los alimentos que contienen calcio no van a dormirnos, sí hay ciertos nutrientes claves que nos proporcionan los cimientos necesarios para dormir bien. Y lo mismo puede decirse de los alimentos que contienen magnesio, como los frutos secos, las verduras de hoja verde y los plátanos; los que contienen la vitamina B6, como el pescado, las judías y las aves, o los que contienen triptófano, que es un aminoácido que encontramos en los garbanzos, las algas, las claras de huevo, las pipas de calabaza, el halibut y el más frecuente de todos, el pavo. Otro alimento que puede ayudarnos a dormir son las cerezas, que son ricas en melatonina. Un estudio de 2014 de la Universidad Estatal de Luisiana descubrió que los participantes que bebían zumo de cerezas agrio dos veces al día durante dos semanas dormían una media de ochenta y cinco minutos más por noche que aquellos que tomaban un placebo.<sup>22</sup>

¿Es cierto que no debemos cenar en abundancia justo antes de irnos a la cama? Sí, este dicho de la sabiduría popular es cierto, sobre todo para aquellos que padecen reflujo gástrico, que se estima que afecta a un 40 por ciento de la población norteamericana.<sup>23</sup> Esta dolencia puede ser un problema serio dados los horarios de trabajo de hoy en día,

según nos cuenta la doctora Jamie Koufman, especialista en el reflujo gástrico: «A lo largo de las dos últimas décadas me he dado cuenta de que entre mis pacientes hay una tendencia a retrasar la cena cada día más. La comida que se realiza después del trabajo, que de hecho se hace ya muy tarde debido a las largas jornadas de trabajo, se retrasa a menudo debido a actividades tales como ir de compras o hacer ejercicio». Ella considera que cenar pronto es la «única y la más importante intervención» que podemos llevar a cabo para evitar el reflujo gástrico. Además, ha comprobado que esta medida también reduce los síntomas de la apnea del sueño en muchos de sus pacientes.<sup>24</sup>

Teniendo en cuenta que podemos tardar entre dos o tres horas en digerir una comida, incluso aquellos que no sufren de reflujo gástrico deberían prestar atención a la hora en que cenan. Christopher Colwell, profesor de psiquiatría en la UCLA, dice que cenar tarde o a horas intempestivas puede interrumpir nuestros ritmos circadianos y, por tanto, provocar un ciclo de sueño-despertar: «Nos hacemos la ilusión de que basta con tocar un interruptor para poder trabajar en cualquier momento y, por lo tanto, también comer en cualquier momento. Pero nuestros sistemas biológicos [...] trabajan basándose en un ritmo diario».<sup>25</sup>

Sé que yo misma a veces he recurrido a la comida para proporcionarme energías y ayudarme a terminar un proyecto de trabajo de noche cuando lo cierto es que mi cuerpo, de hecho, se moría por dormir; en tales ocasiones me despertaba a menudo con una terrible sensación de pesantez y deshidratación. Por supuesto ninguna persona es igual a otra, así que lo mejor es convertirnos en científicos especialistas en nuestro propio cuerpo; observarnos, analizarnos y experimentar hasta dar con lo que nos lleva a dormir mejor.

Otra cosa que es bueno evitar antes de irse a la cama son las especias, que pueden producir acidez e hinchazón. Investigadores australianos han descubierto que los participantes de un estudio que comían alimentos sazonados con salsa de tabasco o mostaza antes de irse a la cama tardaban más en quedarse dormidos y dormían menos horas. También descubrieron que su temperatura corporal aumentaba, y ese es otro factor que conduce a dormir poco y mal.<sup>26</sup> Las comidas grasientas en abundancia pueden ser otra causa de que nos despertemos en medio de la noche. Los investigadores han descubierto que las ratas sometidas a una dieta rica en grasas padecían un sueño fragmentario, interrumpido en múltiples ocasiones. Al final dormían más, pero esas horas de más eran diurnas. Los investigadores también han asociado las dietas ricas en

grasas con la somnolencia excesiva durante el día, algo que de hecho se da a menudo entre la población obesa o con sobrepeso.<sup>27</sup>

Comprender la relación entre la comida y el sueño significa tragarse unas cuantas verdades descafeinadas, sin especias y sin grasa. «La debilidad número uno que han confesado mis pacientes a lo largo de estos veinte años de práctica es tomarse un helado justo antes de acostarse –nos cuenta Patricia Fitzgerald, redactora de salud y bienestar del *Huff Post* y fundadora del Santa Monica Wellness Center–. No hay ningún otro capricho que lo siga de cerca.»<sup>28</sup> Ella recomienda evitar no solo el helado, sino también todos aquellos alimentos que contengan azúcar antes de acostarse.

Y aunque no hay mucha investigación científica relativa al tema, yo puedo aportar algunas pruebas anecdóticas a favor de la necesidad de evitar la combinación de comidas saladas y películas de terror justo antes de irse a la cama. Recuerdo la noche en que mis hijas, por entonces de ocho y seis años de edad, se sentaron con una bolsa enorme de palomitas saladas a ver *Los cazafantasmas*; para los adultos era una comedia, pero para mis hijas, como descubrí entonces, era algo por completo diferente. No fue una noche divertida; eran más de las doce cuando por fin conseguimos que se durmieran. Por lo que a mí respecta como madre, es necesario evitar los alimentos salados y las películas de miedo justo antes de acostarse.

## **¿Quieres subir a tomar la última copa?**

La siguiente parada en nuestro viaje por los errores relacionados con el sueño es la última copa. Mucha gente cree que una copa rápida antes de acostarse ayuda a dormir; desde Winston Churchill hasta James Bond, son muchas las autoridades que han promocionado dicho ritual.<sup>29</sup> Lo que no saben es qué ocurre en nuestro cuerpo después de esa última copa. Según un estudio de la Universidad de Melbourne de 2015, el alcohol funciona inicialmente como un sedante.<sup>30</sup> Pero poco después revierte la situación e interrumpe el sueño. «El mensaje que hay que aprender aquí es que el alcohol, de hecho, no resulta una ayuda para dormir, aunque pueda parecerlo al principio por hacernos caer rápidamente en el sueño –según nos explica Christian Nicholas, autor del estudio–. De hecho, proporciona una calidad de sueño significativamente alterada y fragmentaria.»<sup>31</sup> Otro estudio del London Sleep Centre confirma estos hechos: «Sea en la dosis que sea, en la primera fase del sueño el alcohol produce una somnolencia

profunda que se transforma en una interrupción constante del sueño durante la segunda fase». <sup>32</sup>

Cada cual responde de una forma diferente al alcohol, pero para mí despertarme con la boca seca en mitad de la noche demuestra que la última copa antes de acostarse resulta difícil de asimilar. Una vez más, la clave es experimentar con lo que funciona para cada cual.

## **El arsenal de la naturaleza: acupuntura, remedios a base de hierbas y otras ayudas a la hora de dormir**

La acupuntura cuenta con una larga historia como remedio para dormir, y ahora la ciencia moderna confirma lo que los especialistas en acupuntura y sus pacientes saben desde hace siglos. Según un artículo de la Universidad de Emory, que analizó treinta estudios acerca de tratamientos para el insomnio, el 93 por ciento de ellos descubrieron que la acupuntura tenía un efecto positivo sobre el sueño. <sup>33</sup> Además, muchas otras investigaciones han descubierto que la acupuntura auricular, en la que se clavan las agujas en las orejas, funciona particularmente bien. <sup>34</sup> Otro estudio, esta vez de la Universidad de Pekín, descubrió que la acupuntura era igual de efectiva para el insomnio que la medicación. <sup>35</sup> Al profundizar en la forma en que esta disciplina reduce el insomnio, los investigadores del Center for Addiction and Mental Health de Toronto descubrieron que la acupuntura aumenta la secreción nocturna de melatonina y rebaja los niveles de ansiedad. <sup>36</sup>

Janet Zand, experta en acupuntura, me dijo que «en la medicina tradicional china dormir se considera yin, es decir, como un alimento esencial para el restablecimiento». <sup>37</sup> Por otro lado, la sobrestimulación, que ella destaca como el principal factor de nuestra crisis del sueño, «se considera un yang excesivo; o sea, productor de calor e inflamación». Patricia Fitzgerald ha descubierto en su práctica diaria que «un plan de tratamiento que incluya la acupuntura, una fórmula herbal china o complementos tales como la bendita albahaca y el magnesio, todo ello confeccionado a la medida según los problemas de sueño específicos de cada paciente, produce resultados positivos drásticos sin efectos secundarios». <sup>38</sup> Como alternativa casera para prepararnos para el sueño ella nos recomienda la acupresión: una presión en puntos como el talón, el tobillo y las muñecas mientras respiramos profundamente.

Una de las hierbas más populares para dormir es la lavanda, que se ha utilizado a lo largo de la historia para curar y relajar. Ya en el siglo I el médico griego Dioscórides escribió acerca de sus beneficios medicinales. En los baños griegos y romanos era un artículo de primera necesidad, y en el antiguo Egipto se utilizaba con frecuencia como incienso. Y una vez más, hay pruebas científicas que apoyan lo que ya sabían estas culturas antiguas. Un estudio tailandés descubrió que oler lavanda nos ayuda a relajarnos al aminorar el ritmo cardíaco y decrecer, por tanto, la presión sanguínea, además de bajarnos la temperatura cutánea.<sup>39</sup> Otros estudios han descubierto que la calidad del sueño mejoraba en los dormitorios perfumados con lavanda o al impregnar los pijamas y las almohadas con aceite de lavanda.<sup>40</sup> Y en Alemania el equivalente a la FDA norteamericana ha aprobado el té de lavanda como tratamiento para el insomnio.<sup>41</sup>

Para aquellos que quieran explorar las hierbas con efectos sedantes, y especialmente para todos los que deseen abandonar el consumo de somníferos, hay muchas opciones que considerar. La raíz de valeriana, por ejemplo, es un sedante natural cuyo uso se remonta a la antigua Grecia; Hipócrates lo prescribía ya en el siglo IV antes de Cristo.<sup>42</sup> En los últimos años la investigación ha confirmado su efectividad.<sup>43</sup> Además de la raíz de valeriana, el doctor Frank Lipman recomienda también otros nutrientes como el ácido y-aminobutírico o Gaba, que es un producto químico natural que reduce la actividad cerebral, y la L-teanina, un aminoácido que se encuentra en las hojas del té verde y que induce a la producción de las ondas cerebrales relacionadas con la relajación.<sup>44</sup>

El diseñador de interiores Michael Smith, que se pasa buena parte de la vida metido en un avión, me dijo que él esparce aceite esencial de naranja sobre la camisa del pijama con el que va a dormir. Ha descubierto que esta fragancia le calma la mente y tiene un efecto humidificador.<sup>45</sup> La lección que hay que aprender aquí es que lo importante es experimentar. Y el mero hecho de que des unos cuantos pasos adelante deliberadamente con la intención de mejorar el sueño significa que probablemente lo conseguirás.

## **Retírate a tu interior: *mindfulness*, meditación y sueño**

---

La mejor meditación es dormir.

DALÁI LAMA<sup>46</sup>

---

Las causas no médicas más comunes del insomnio son el estrés y la ansiedad o un estado de hiperexcitación. Veamos cómo el estudio conjunto de la Universidad Estatal de Pensilvania, la Universidad de Atenas y la Universidad Autónoma de Madrid nos describe a estas personas con insomnio crónico:

Son personas que por lo general tienden a manejar el estrés y los conflictos a través de la interiorización de las emociones, lo cual conduce a la alteración emocional. A la hora de irse a la cama, estas personas suelen estar tensas y ansiosas, y sus mentes no paran de rumiar acerca temas asociados con la salud, problemas personales o la muerte. Dado que la tensión emocional provoca una excitación psicológica, se enfrentan a dificultades a la hora de quedarse dormidas o volver a dormirse después de despertarse en medio de la noche. Como resultado desarrollan un «miedo a no poder dormir» que intensifica su nerviosismo emocional y perpetúa el insomnio.<sup>47</sup>

En otras palabras: las personas que no pueden dormir se estresan, y ese estrés les dificulta todavía más dormir, lo cual les procura otra preocupación más sobre la que estresarse. Para aquellos que estén inmersos en esta espiral de insomnio y al día siguiente estén dormidos, que somos casi todos en algún momento de nuestras vidas, cualquier cosa que nos ayude a relajarnos puede romper el círculo.

Como dice Jon Kabat-Zinn, fundador del Programa para la Reducción del Estrés basado en el *mindfulness*, «si tienes muchos problemas para dormir, puede que tu cuerpo esté intentando decirte algo acerca de la forma en que vives tu vida. Al igual que con todos los demás síntomas físicos y mentales, merece la pena escuchar el mensaje».<sup>48</sup> Con demasiada frecuencia este mensaje es que vivimos todo el día con el piloto automático puesto, que reaccionamos a todo lo que se nos viene encima y que nos olvidamos de hacer una pausa para recargar las energías de vez en cuando, de modo que el estrés acumulado nos dificulta quedarnos dormidos por la noche.

Una de las cosas que nos mantiene despiertos de noche es la lista de las cosas que tenemos que hacer y jamás logramos terminar. Nos tumbamos en la cama y pensamos en lo que hemos hecho hoy y en lo que tenemos que hacer mañana, y parece imposible dejar de pensar. «Yo destacaría estas tres palabras: calma tu mente –me dijo Jennifer Ailshire, profesora de gerontología en el USC–. Si no podemos ralentizar nuestro pensamiento y liberar nuestras mentes del estrés diario y de la tensión que

experimentamos, pocas posibilidades tenemos de dormir bien y descansar. Las estrategias para conseguirlo varían de persona a persona, pero el yoga y la meditación son dos buenas opciones.»<sup>49</sup> Y lo mismo puede decirse del *qigong*, una práctica china ancestral de posturas físicas y respiración que puede ayudarnos a dormir mejor.<sup>50</sup>

Junto a mi cama tengo una cita de Ralph Waldo Emerson que me ayuda a silenciar la mente: «Al acabar el día, termina de verdad con él... Has hecho lo que has podido; sin duda han surgido meteduras de pata y absurdos, pero olvídalos cuanto antes: mañana será un nuevo día. Lo empezarás bien, con serenidad y con un gran ánimo, dispuesta a cargar con las tonterías de ayer».<sup>51</sup>

Una forma de acabar el día y terminar de verdad con él es lo que Joey Hubbard, que dirige talleres de crecimiento personal, llama «el vaciado de la mente». Antes de irte a la cama escribe todas las cosas que tienes que hacer de las que te acuerdes. Esto vaciará tu mente y te reafirmará en la convicción de que no necesitas recordar todas esas tareas durante la noche; tu lista de cosas que hacer te estará esperando por la mañana.<sup>52</sup>

El momento de entrar en el dormitorio debería constituir un gesto simbólico en el que se marcara el final del día para dejar atrás todos los problemas y las tareas sin terminar. Ya tendremos tiempo por la mañana, al despertar, de continuar con nuestros proyectos y enfrentarnos a los desafíos, descansados y recargados de energía. Para mí esta transición constituye un ritual sacrosanto. Antes de irme a la cama tomo un baño caliente con sales de epsom y enciendo una vela; si estoy ansiosa o preocupada por algo, prolongo el baño. Y ya no duermo con la ropa de hacer deporte como solía hacer; piensa en el complicado mensaje que le estás mandando a tu cerebro. Duermo con pijamas, camisones o incluso camisetas que solo uso para dormir. A veces tomo una taza de manzanilla o té de lavanda si me apetece tomar algo caliente antes de irme a la cama. Piensa que cada uno de estos pasos está diseñado para ayudarte a despojarte de las tenaces preocupaciones del día.

También he descubierto que la meditación es un gran remedio cuando de verdad tengo problemas para dormir o me despierto con la mente a rebosar de preocupaciones. En lugar de estresarme porque sigo despierta, y quedarme muerta de miedo por lo cansada que voy a estar al día siguiente, coloco unas cuantas almohadas más y trato de tomármelo como una gran oportunidad para practicar la meditación. Si me ocurre en mitad de la noche, me recuerdo a mí misma que eso es precisamente lo que hacen los practicantes más entusiastas de la meditación, como el dalái lama, que se despiertan

pronto para sacar un par o tres de horas de meditación; esto me reduce el estrés y añade un punto más de gratitud a mi práctica. Solo con reformular el problema y pasar a considerarlo una bendición que me permite profundizar en la meditación sin una hora límite ni distracciones, descubro que tengo experiencias de meditación más profundas y que, inevitablemente, en algún momento, caigo rendida de sueño.

Como escribió Marco Aurelio en sus *Meditaciones*, se trata de un viaje que siempre podemos emprender: «La gente busca un retiro en el campo, en la costa o en las montañas, cuando lo cierto es que uno puede recogerse en sí mismo siempre que lo desee. No hay ningún lugar más apacible y libre de preocupaciones que la propia mente [...], así que procúrate este retiro con constancia y renuévate». <sup>53</sup> Como cada día nos cuesta más recogernos en nuestro interior en medio de un día agitado, el recogimiento en medio de la noche, ya sea a través del sueño o de la meditación, puede considerarse un lujo. Para mí, desde luego, no fue fácil. Pero conseguí entrenarme para ver esos momentos de meditación en medio de la noche como instantes de enriquecimiento muy productivos, en lugar de quedarme tumbada en la cama, molesta por el hecho de perder el tiempo, despierta.

Otra práctica que ha estado utilizando mi hija mayor, Christina, y que yo he tomado prestada de ella, es hacer una lista de agradecimientos cada noche, como una rutina antes de acostarse. He descubierto que eso enfoca mi mente en los dones de mi vida, grandes y pequeños, en lugar de fijarme en la lista de los problemas sin resolver. Todos los días de nuestras vidas tienen sus bendiciones y sus reveses, pero son estos reveses y el estrés los que parecen dominar el escenario de nuestra mente en el momento en el que posamos la cabeza en la almohada. Son las divas que se pavonean, las que exigen nuestra atención y la acaparan por completo durante las horas nocturnas, haciendo caso omiso del director de escena, que pretende desterrarlas. Y si no las detenemos son capaces de tragarse toda la obra. Una lista de agradecimientos, ya sea escrita, dicha en voz alta o simplemente recitada en silencio, es una forma fantástica de bajarles los humos, cambiar de enfoque y asegurarnos de que las bendiciones protagonizan la última escena de la noche.

Jim Gordon, fundador de Edgewater Funds, un fondo privado de equidad multimillonario, tiene su propio ritual de agradecimiento nocturno, mucho mejor que cualquier pastilla para dormir y sin ninguno de sus efectos secundarios. Me contó que cuando se despertaba en medio de la noche y no podía volver a dormirse empezaba a hacer recuento de las bendiciones que le habían tocado, literalmente hablando,

imaginando a sus hijos y nietos saltando por encima de una valla. Cuando se lo describió a una de sus hijas, psicóloga, ella le dijo que sonaba a la clásica terapia cognitiva de comportamiento. Sin embargo, él había llegado solo a esa solución.<sup>54</sup>

La ciencia lo afirma alto y claro: meditar y dormir son compañeros espléndidos. Un estudio de Stanford de 2009 descubrió que un curso de meditación en *mindfulness* de seis semanas ayudaba a la gente que tenía problemas para dormir a quedarse dormida el doble de rápidamente, en quince minutos en lugar de treinta y tres.<sup>55</sup>

Richard Davidson, un neurocientífico de la Universidad de Wisconsin que ha trabajado estrechamente con el dalái lama sobre la conexión entre meditación y ciencia, me explicó que las emociones como la bondad y la gratitud nos ayudan a dormir porque tienen un efecto calmante para la mente y reducen las emociones perturbadoras. Él las pone en práctica en su propia vida. «Por lo general hago una meditación corta antes de irme a dormir en la que reflexiono sobre el día y expreso mi gratitud por las oportunidades que me han sido otorgadas para ayudar a otros y marcar la diferencia. Cuando me despierto también reflexiono sobre cómo puedo ayudar mejor a los demás en las diversas reuniones y acontecimientos previstos para ese día.»<sup>56</sup> Si obsesionarnos con nuestros problemas es un obstáculo para dormir, ¿qué mejor modo de facilitar la transición al sueño que reflexionar acerca de todo aquello por lo que estamos agradecidos?

Matthieu Ricard, monje budista francés y genetista molecular, está considerado el hombre más feliz del mundo según los experimentos neurocientíficos que mostraron su nivel excepcional de ondas gamma en el cerebro. Pues bien, él nos dice que «aquellos que hacen retiros contemplativos en monasterios están muy lejos de la inactividad, pues están entrenando su mente constantemente. Sin embargo, no están tratando de eliminar el “ruido” o la “basura”, ni de curarse del estrés o reorganizar el caos. Esto significa que tienen menos cosas que reparar durante el sueño y que el sueño de un meditador es de una calidad más profunda».<sup>57</sup>

Clark Strand, antiguo monje budista y autor de *Meditación sin gurús*, nos describe su experiencia en la meditación. Se parece mucho a la forma en que yo experimento el sueño cuando dejo pasar los pensamientos y las preocupaciones: «Es como dejar que caiga por un agujero todo lo que el mundo dice que es importante. [...] Como descubrir que nada más importa, y que lo único que necesito es el ahora. [...] Apartarme

temporalmente del juego. [...] Es como flotar ingrávido sobre el Mar de la Muerte y mirar para arriba, hacia el cielo vacío». <sup>58</sup>

En 1976, en un episodio del programa de televisión número uno en Estados Unidos, *The Mary Tyler Moore Show*, el jefe de Mary, Lou Grant, temeroso de que Mary se esté volviendo adicta a las pastillas para dormir, se las tira todas por el desagüe. Cuando Mary se pone a gritar: «¡Ahora ya no conseguiré volver a dormir jamás!», él la lleva al sofá y le dice: «Tú respira profundamente, como si estuvieras dormida, y antes de que te des cuenta lo estarás». Ella lo intenta, y funciona. De hecho funciona tan bien que Lou, con un brazo alrededor de los hombros de ella, se queda atrapado en el sofá mientras Mary ronca a su lado. Le da miedo moverse, no vaya a ser que deshaga su propio milagro. Pero el señor Grant sabía muy bien lo que hacía. <sup>59</sup>

Respirar es mi «truco» favorito para dormir. Una de las técnicas que utilizo cuando tengo problemas para conciliar el sueño es contar unas cuantas respiraciones lentas. Otra versión de esta misma técnica es el método 4-7-8, popularizado por el doctor Andrew Weil y fundado en la antigua práctica india del *pranayama*. Me encanta su simplicidad: inhalas tranquilamente por la nariz contando hasta cuatro, contienes la respiración mientras cuentas hasta siete y exhalas por la boca con un resoplido contando hasta ocho. Weil dice que con la práctica y la regularidad, el método puede dormirte en un minuto, <sup>60</sup> y cualquier técnica que pueda ayudarte a dormirte así de deprisa merece la pena. Pero incluso aunque no te duerma de inmediato, puede ayudarte a calmarte y relajarte, y ambas cosas son precursoras necesarias del sueño, aparte de que puedes utilizar la técnica para reducir el estrés durante el día. Si por lo general respondes mejor ante las señales visuales, siempre puedes intentar lo que recomienda el psiquiatra Brent Menninger: «Visualiza imágenes que te evoquen serenidad, como el cuadro de la *Mona Lisa*. [...] Siempre puedes relajarte con esa imagen de la sonrisa a medias mientras respiras. Inhala mientras visualizas serenidad. Al exhalar, expresa esa sonrisa a medias. Inhala la serenidad. Exhala con una sonrisa a medias. [...] Esa sonrisa a medias comienza con los labios relajados, que luego se curvan ligeramente hacia arriba mientras sueltas la mandíbula y tus ojos lo observan todo tranquila y relajadamente. Entonces esa sonrisa a medias se extiende por todo tu rostro mientras relajas el cuero cabelludo y el cuello, y dejas caer los hombros». <sup>61</sup> Por supuesto, es crucial ejercitar el buen juicio e imitar solamente cuadros relajantes. (Y evitar definitivamente *El grito*, de Edvard

Munch, que no solo te mantendría despierto a ti, sino que, además, despertaría a todos los vecinos.)

Uno de los trucos para dormir más ingeniosos que he descubierto procede de un estudio de los investigadores de la Universidad de Glasgow.<sup>62</sup> Dividieron a los participantes del estudio que sufrían de insomnio en dos grupos. El primero de ellos siguió su rutina habitual para tratar de conciliar el sueño, mientras que al otro le ordenaron deliberadamente que tratara de mantenerse despierto, pero sin levantarse ni encender el ordenador o el televisor. Con el segundo grupo, que debía mantenerse despierto, utilizaron lo que llaman la «intención paradójica», que produjo «una reducción significativa de los esfuerzos para dormir y de la ansiedad provocada por la exigencia del propio sueño», según los autores del estudio. «Los pacientes se daban cuenta de que cuando trataban de mantenerse despiertos se sentían más somnolientos, y eso es lo que suele hacer por lo general la gente; las personas que no tienen problemas para dormir no intentan quedarse dormidas –dice Colin Espie, autor del estudio–. La terapia de la intención paradójica recrea la actitud indiferente hacia el sueño que tienen las personas normales que duermen bien en aquellas otras personas cuya ansiedad a propósito del sueño les causa insomnio.»<sup>63</sup> Merecerda a la escena de *Mary Poppins* en la que los niños quieren quedarse levantados para jugar y Mary les canta: «Permaneced despiertos, no apoyéis la cabeza. [...] / No tenéis tanto sueño como creéis. / Permaneced despiertos, no deis cabezadas ni soñéis»,<sup>64</sup> y se quedan dormidos de inmediato.

## **Mi saco de trucos para dormir**

Yo no soy una especialista en el sueño, aunque desde luego he hablado con todos los científicos que he logrado encontrar. Lo cierto es que todos nosotros llevamos a cabo un estudio personal sobre nuestros propios patrones de sueño. El truco consiste en no dejarse enganchar por los altibajos del día a día, de modo que podamos volver la vista atrás, encontrar patrones, aislar variables y encontrarle un sentido al valioso conocimiento de nuestra vida, y de ese modo hacer ajustes. Así que ahí va mi saco personal de trucos. Para mí, cambiar mi relación con el sueño significaba en primer lugar aceptar la idea de que se acaba el día. Tengo que apreciar más el concepto de quietud. «Cuando sentimos que no hay horas suficientes en el día para hacer todo lo que tenemos que hacer, cuando necesitamos más tiempo –escribe la socióloga Christine Carter–, la

verdad es que, de hecho, no necesitamos más tiempo. Lo que necesitamos es más quietud.»<sup>65</sup>

Yo jamás en la vida había pensado en la quietud más que como en una ausencia; ausencia de ruidos, ausencia de gente, ausencia de actividad. Pero he aquí que hay otra forma de experimentar la quietud; como una fuerza, como algo presente, como algo tan poderoso que de hecho puede acabar con todas las preocupaciones y todos los miedos que nos consumen para dejarnos solo la esencia, el desahogo y la gracia.

Descubrí que cuando no estaba desperdiciando energía y consumiendo las horas de sueño con mi cháchara mental, me resultaba mucho más fácil caer en un sueño profundo y, por lo tanto, recuperar la energía y el entusiasmo para enfrentarme a los inevitables desafíos del día siguiente.

La quietud, nuestra habilidad para hacer una pausa y conectar con nuestro yo más íntimo, es una destreza que puede aprenderse y cultivarse. Y esto es tanto más importante cuanto más frenéticamente se nos echa el mundo encima. Así que para mí conseguir estar cómoda en la quietud, sin el flujo constante de estimulación externa, era un prerequisite para conseguir sentirme cómoda en mi relación con el sueño.

Pero mi aprecio por la quietud y por el buen dormir que la acompaña no surgió de la noche a la mañana. Una vez que tuve claro el cambio general que quería hacer en mi vida, llegar a la meta fue cuestión de ir paso a paso, días a día y noche tras noche (cierto, casi todas las noches). No importa lo mayor que seas o cuantos cientos de noches te hayas pasado dando vueltas en la cama; nunca es demasiado tarde para encaminarse en la dirección correcta y volver al estado natural de sueño y relajación. Cada noche es una oportunidad nueva para comenzar.

Yo lo intenté con meditaciones distintas, con ejercicios de respiración y con visualizaciones. Anotaba los resultados y hacía ajustes. Traté de pasar de ser una simple aficionada, que tropieza cada noche esperando que todo salga bien, a ser una profesional del sueño. Según Steven Pressfield, autor de *Turning Pro*, cuando nos convertimos en profesionales las cosas nos resultan mucho más sencillas. «Te cambia la hora a la que te levantas y te cambia la hora a la que te acuestas –nos dice–. Te cambia lo que haces y lo que no haces. Te cambia las actividades en las que te implicas y la actitud con la que las abordas. Te cambia lo que lees y lo que comes. Te cambia la forma del cuerpo. Cuando somos aficionados, nuestra vida es un drama, una negación, una distracción. Nuestros

días están simultáneamente repletos a rebosar y dolorosa, descorazonadoramente vacíos.»<sup>66</sup>

Para mí pasar de ser una aficionada del sueño a ser una profesional significaba intentar muchas cosas y ver qué funcionaba. Aquí está la lista de las cosas que intenté. Si alguna de ellas te seduce, pruébala. Quédate con lo que te funciona y descarta el resto. No importa lo sensiblera o simple que pueda parecerle una determinada técnica; lo único que importa es si te ayuda a dormir bien.

Una imagen que me gustaba utilizar era la de un lago en calma. Cuando me surgía un pensamiento o una preocupación, pensaba en él como en una piedra que caía al lago. Puede que se produjera una onda o dos, pero el lago rápidamente volvía a recuperar la lisura y la calma. Si surgían más pensamientos, preocupaciones o miedos, los dejaba caer como piedras y dejaba luego que el lago recuperara su tranquilidad natural.

Otra técnica que funcionó para mí fue la respiración consciente; utilizaba la respiración para calmarme y relajar la tensión en cualquier zona de mi cuerpo. Las tensiones iban cediendo gradualmente conforme la respiración fluía hacia dentro y hacia fuera; es como si la respiración funcionara como un masaje de dentro afuera, soltando el estrés del día que todavía retenemos innecesariamente. Mientras nos preparamos para irnos a la cama podemos practicar a vernos a nosotros mismos no como un puño cerrado y contraído, sino tan flexibles y relajados como un bebé dormido.

Una forma en la que podemos utilizar la respiración para relajarnos y prepararnos para dormir es respirar mientras nos concentramos en el amor, la gracia, la paz o la alegría. Relaja los ojos, relaja la mandíbula, deja caer los hombros y siéntete flotar sobre un colchón de aire. Imagínate a ti mismo bajando a la deriva en una balsa por el río Misisipi o flotando sobre la espalda en un mar en calma, dejándote llevar confiado por el balanceo de las olas.

Puede que a algunos les parezca morboso, pero para mí una cosa que nunca falla cuando las preocupaciones me impiden dormir es recordar que en algún momento voy a morir. Lo probé por primera vez después de leer el discurso de Steve Jobs en Stanford en 2005. «Casi todo en esta vida, las expectativas, el orgullo, el miedo al ridículo o a fallar; todas estas cosas palidecen ante la muerte, frente a la cual solo queda lo que realmente importa –dijo Steve Jobs entonces–. Recordar que vas a morir es la mejor manera de evitar la trampa de pensar que tienes algo que perder. Ya estás desnudo. No hay ninguna razón para no obedecer los dictados de tu corazón.»<sup>67</sup> Y desde luego menos razón hay

aún para no caer rendido ante el sueño, si todas estas preocupaciones terrenales «palidecerán» antes o después; no hay ninguna razón para no dejarlas palidecer noche tras noche.

Por supuesto, las ideas de sueño y muerte siempre han estado entrelazadas. En el capítulo acerca de la historia hemos mencionado la creencia norteamericana de que de alguna manera podemos conquistar el sueño. Como escribió Lewis Lapham, hay otra idea también muy estadounidense que es la creencia de que de algún modo podremos conquistar la muerte: «Los poderes militar y económico escenifican en el mundo la creencia adoptada de que Estados Unidos está, por lo tanto, exento de cumplir las leyes de la naturaleza, de que puede mantenerse ileso frente al mal, en especial frente a la muerte, que recae en cambio sobre la pobre gente de la Tierra. Las maravillas de la ciencia de la medicina, extraídas de las cenizas de la guerra, nos avisan de la posibilidad de que pronto, puede que no el mes que viene, pero sí el año que viene, la muerte será recalificada como una enfermedad que se podrá prevenir».<sup>68</sup>

Esta idea de la muerte como algo profundamente aterrador, algo que evitar a toda costa, afecta también a la habilidad de las personas a la hora de rendirse conscientemente y ceder el control de nuestras vidas ante el sueño noche tras noche. Ira Glass, presentador del programa *This American Life*, describió este miedo al sueño llamado formalmente hipnofobia, somnifobia o clipnofobia: «Yacer en la cama despierto toda la noche, aterrado ante la idea de quedarme dormido porque dormir no es muy diferente de estar muerto. [...] No estás, no te mueves, no hablas, no piensas, no eres consciente; no eres consciente. ¿Qué podría resultar más aterrador?».<sup>69</sup> Como escribió Philip Larkin en su poema «Alborada», cuando se despierta en medio de la noche lo único que ve es: «una muerte sin tregua, ahora un día más cerca, / que me impide pensar en ninguna otra cosa que no sea cómo, / dónde y cuándo moriré».<sup>70</sup>

El punto de vista contrario, que yo abrazo por completo, lo resumió Montaigne: «Practicar la muerte es practicar la libertad. Un hombre que ha aprendido a morir ha desaprendido cómo ser un esclavo».<sup>71</sup> Ser el esclavo de nuestro trabajo y de nuestro estatus en este mundo nos hace mucho más difícil dejar atrás el día y rendirnos ante el sueño.

Si la muerte es una ayuda para dormir demasiado fuerte, otra herramienta mucho menos aterradora es adoptar un talismán del sueño; un objeto que claramente nos envíe la señal tanto a nuestro cuerpo como a nuestra mente de que ya es hora de relajarse. Yo

he utilizado algunos, y mis amigos me han hablado de otros: una caja de música antigua (una amiga mía tiene una versión en miniatura que se lleva de viaje y que toca la canción “*Noche de paz*”: «Duerme en la paz de los cielos...»), una almohada pesada para los ojos con una ligera esencia de lavanda, una almohada especial con una imagen o con un dicho que te guste, una bata cómoda o unas zapatillas mullidas.

O quizá tu talismán del sueño sea una imagen que te proporcione paz y serenidad y que puedas guardar en la mesilla de noche. Podrían ser fotos de tus hijos, de tus mascotas o de un paisaje relajante; cualquier cosa que te ayude a liberarte de las tensiones y de las tareas sin terminar del día. Yo tengo en el dormitorio dos fotos realizadas por Gordon Parks que me ayudan a calmarme. Una es de un niño pequeño tumbado sobre la hierba con los ojos cerrados y un bicho típico de junio sobre la frente y la otra es de un bosque denso y una madre y un hijo caminando en la distancia. Otra fotografía de mi dormitorio, esta vez de Jeffrey Conley, es de una figura solitaria sentada delante de un inmenso océano interminable. Me ayuda a poner en perspectiva los problemas del día.

Finalmente quiero recalcar las dos sugerencias que han tenido un impacto mayor y más palpable sobre mi sueño: la primera, hacer desaparecer todos los aparatos técnicos del dormitorio al menos treinta minutos antes de apagar las luces. Los *smartphones* son lo contrario de un talismán del sueño. Y en segundo lugar, si llevas veinte minutos en la cama tratando de dormir, intenta meditar o leer un libro que no tenga nada que ver con tu trabajo, como una novela, una biografía, un libro de poesía o de espiritualidad (pero no en la *tablet*, que irradia luz azul y, además, te permite consultar los *e-mails*, sino en el formato de papel o en un *e-reader*).

### **Código de la vestimenta para dormir: qué ponerse y qué no ponerse**

Así pues, ¿qué debemos ponernos para irnos a la cama? La respuesta más corta es cualquier cosa con la que te encuentres cómodo y relajado, excepto lo que te pones para hacer ejercicio. Clare Sauro, historiadora de la moda y conservadora de la Fox Historic Costume Collection de la Universidad de Drexel en Filadelfia, me explicó que a lo largo de casi toda la historia de Occidente la gente sencillamente se acostaba con la ropa interior que había utilizado durante el día. Los siglos que median entre el Renacimiento y el Barroco son un periodo de cambio, ya que las clases pudientes comenzaron a

distinguir entre la ropa del día y la ropa de la noche. Con el advenimiento de la Revolución Industrial, los pijamas comenzaron a hacerse más baratos al sustituirse el lino por el algodón. Y en el siglo XX lograron un fuerte tirón lo que nosotros llamamos pijamas. A partir de la década de 1920, como dice Sauro, «los pijamas para hombre permanecieron más o menos inalterados, mientras que los de mujer siguieron los cambios de la moda».<sup>72</sup> Parece que las mujeres no podemos escapar a la presión de la moda ni siquiera a la hora de dormir.

Yo tengo mi propia historia del pijama. En 2010 Cindi Leive, editora jefa de la revista *Glamour*, se unió a mí en la resolución de Año Nuevo de dormir mejor. Cindi admitía que entre su trabajo en la revista, sus dos hijos y su costumbre de ver la televisión, le quedaban por regla general unas cinco horas por noche para dormir. Llegamos al compromiso de dormir la noche entera durante un mes, lo cual significaba para Cindi siete horas y media y para mí ocho.

Tal como descubrimos, decidir dormir toda la noche es más fácil de decir que de hacer. Tuvimos que desechar un montón de tentaciones, desde el programa de Jon Stewart hasta los *e-mails* almacenados. Conforme transcurría el mes, el encantador pijama rosa que Cindi me había regalado fue convirtiéndose en mi ayuda favorita para dormir. Solo con ponérmelo me sentía ya preparada para irme a la cama; me ayudaba mucho más que las camisetas de algodón que me ponía habitualmente. Algo se transformaba en mi mente en el momento en el que me lo ponía; se trataba, sin duda, de ropa «para ir a dormir», imposible de confundir con la ropa «para ir al gimnasio a hacer deporte». Dormir con el pijama constituía una señal para mi cuerpo: es hora de apagar.

Según una encuesta de 2012, el 74 por ciento de los norteamericanos prefieren dormir con pijama o camisón, el 8 por ciento duermen desnudos y el resto duerme con «cualquier cosa»<sup>73</sup> (espero que no con la ropa con la que van a trabajar). Según otra encuesta, el 57 por ciento de aquellos que duermen desnudos dicen ser felices en su relación.<sup>74</sup> Tras ese descubrimiento se oculta incluso algo de ciencia. «Cuando tu pareja y tú dormís desnudos los dos, el contacto de piel contra piel libera la hormona del bienestar (la oxitocina) –nos cuenta Fran Walfish, psicoterapeuta y autora de *The Self-Aware Parent*–. Más aún; puede que practiques el sexo con más asiduidad, y todos sabemos que los orgasmos son la mejor respuesta de la madre naturaleza para el insomnio... ¡mejor que el vaso de leche y el Ambien!»<sup>75</sup> Y sin efectos secundarios (o, en este caso, supongo que el efecto secundario es quedarse dormido).

## 10. Cabezaditas, *jet lag* y zonas horarias

Una pregunta que me hacen constantemente es qué haces cuando no consigues dormir las siete u ocho horas recomendadas, sea por la razón que sea; ya sea por un niño enfermo, un resfriado, el *jet lag*, la fecha límite de entrega de un proyecto o porque sales de noche hasta tarde. Por suerte hay un gran remedio para ese problema: las siestas. Las siestas son una forma fácil y siempre factible de disfrutar de lo que la National Sleep Foundation llama «unas minivacaciones agradables, de lujo».<sup>1</sup>

Resulta que, de hecho, las siestas son fantásticas incluso aunque hayamos dormido bien por la noche. Según David Randall, autor de *Dreamland*, hasta una cabezadita corta «prepara nuestra mente para funcionar a un nivel más alto, de modo que se nos ocurren ideas mejores, encontramos más rápidamente la solución a una encrucijada, identificamos patrones más deprisa y recordamos cualquier información con más exactitud».<sup>2</sup>

Así como dormir mal de manera crónica tiene unos efectos a largo plazo sobre nuestra salud, las siestas pueden ayudarnos a mitigar dichos efectos al menos a corto plazo. Según un estudio de la Universidad de la Sorbona de París, las siestas cortas reducen el estrés y refuerzan el sistema inmunológico. «Nuestros datos sugieren que una siesta de treinta minutos puede darle la vuelta al impacto hormonal de una noche de mal sueño – dice uno de los coautores del estudio, Brice Faraut–. Este es el primer estudio que demuestra que las siestas pueden restaurar los marcadores neuroendocrinos y el nivel inmunológico al estado normal.»<sup>3</sup> Igual que un viaje en el tiempo, la siesta del día siguiente puede ser lo más parecido a una segunda oportunidad de dormir bien toda una noche.

Pero los beneficios de las siestas no se quedan ahí. En un estudio del Allegheny College de Pensilvania, los participantes que se echaron una siesta de cuarenta y cinco minutos tuvieron una presión sanguínea más baja tras terminar una tarea estresante, frente a los que no se la echaron.<sup>4</sup> Un estudio griego confirma estos descubrimientos: los

participantes que se echaron una siesta a mediodía redujeron un 5 por ciento su presión sanguínea; lo suficiente como para tener un impacto en la reducción de los ataques cardíacos.<sup>5</sup> Según un informe de la NASA, «Los estudios han demostrado que [...] una siesta estratégica puede ser muy efectiva en el plano operativo, tanto en el estado de alerta como en el desempeño de una tarea».<sup>6</sup>

---

Deja que te hable de la siesta. Es absolutamente fantástica. Cuando era niño, mi padre siempre estaba tratando de explicarme cómo ser un hombre. Yo tenía nueve años... «Philip, cada vez que te eches una siesta, quítate la ropa y échate una manta por encima; dormirás mejor.» Bueno, como con todo lo demás, él tenía razón. [...] Y lo mejor de todo es cuando te despiertas, porque durante los primeros quince segundos no tienes ni idea de dónde estás. Simplemente estás vivo. Eso es todo lo que sabes. Y es una bendición, una absoluta bendición.

PHILIP ROTH, en la edición de fin de semana de la NPR<sup>7</sup>

---

Las siestas también pueden ayudarte a aumentar tu poder de aprendizaje. Un estudio de la Universidad del Sarre en Alemania ordenó a sus participantes aprenderse una serie de palabras sueltas y otras por parejas. Después de eso la mitad del grupo estuvo viendo un DVD y la otra mitad se echó una siesta. Los individuos del grupo que se había echado la siesta retuvieron un número significativo más de palabras por parejas que sus contrincantes, de modo que, como dice el estudio, «el poder de retención de la memoria se incrementó en cinco veces más».<sup>8</sup>

Otro estudio del Georgetown University Medical Center mostró que durante la siesta el hemisferio derecho del cerebro, asociado con la creatividad, estaba mucho más activo mientras que el hemisferio izquierdo permanecía casi inactivo.<sup>9</sup> De hecho, Yo-Yo Ma me dijo que él siempre intentaba echarse una siesta antes de ir a tocar a un concierto. «Es una forma de apretar el botón de reconfiguración, de volver a comenzar el día –me contó–. «He descubierto que lo mejor para tocar es estar en un estado intermedio entre la conciencia y la inconsciencia, un estado en el que los caminos entre el yo analítico y el yo intuitivo están más abiertos.»<sup>10</sup>

Los beneficios de la siesta se multiplican conforme envejecemos. Un estudio realizado en Japón con personas mayores descubrió que, junto con el ejercicio moderado, una

siesta de treinta minutos incrementa la calidad del sueño por la noche y reduce la sensación de somnolencia durante el día.<sup>11</sup>

Así que, ¿cuándo echarse la siesta? Los expertos dicen que el mejor «momento circadiano» para la siesta es a primeras horas de la tarde.<sup>12</sup> Pero no hay que preocuparse por sincronizarse con la hora exacta para conseguir esos beneficios. Échatela lo antes que puedas tras notar que tus energías flaquean, y no lo pienses más. No hay muchas oportunidades para echarse la siesta hoy en día, con lo ocupados que estamos. Échatela cuando puedas. En otras palabras: ¡*carpe dormio!*

Los días laborables, sobre todo por la tarde, suelen adquirir cierto tinte a supervivencia. ¿Cómo vamos a sobrellevar el resto del día cuando nuestras energías flaquean y todavía tenemos que caminar por un territorio enemigo minado de reuniones, *e-mails* y listas interminables de quehaceres?, nos preguntamos. Así que vamos robando provisiones como las ardillas, por lo general de las poco saludables, e igual que un adicto nos planteamos de dónde procederá el próximo chute de cafeína o la siguiente bomba de azúcar. Pero hay otras opciones. Mejor que tomar la quinta taza de café o el tercer donut para combatir la habitual calma tras la comida, piensa en la posibilidad de echarte una siesta de treinta minutos. De hecho, si estás tratando de decidirte por una de las dos, la cafeína o la siesta, la ciencia es clara: si lo que tratas es de saber qué es más productivo, sin duda la siesta supera a la cafeína. Sara Mednick, profesora de psicología de la Universidad de California, en Riverside, comparó los efectos relativamente beneficiosos de doscientos miligramos de café, que vienen a ser aproximadamente lo que ingerimos en una taza, con el efecto que produce una siesta larga sobre la memoria y la resolución de problemas. En cuanto al aprendizaje perceptivo los resultados fueron similares, pero la siesta superó a la cafeína tanto en memoria de palabras como en aprendizaje motor (y la cafeína deteriora este último).<sup>13</sup>

Cuando siento que necesito una siesta, utilizo el sofá de mi despacho. No ocupo ninguna de las plazas de nuestras famosas salas de siesta del *Huffington Post*, siempre tan demandadas. Solía echar las cortinas que cubren la pared de cristal que divide mi despacho de la sala de redacción, pero un día me di cuenta de que dejar las cortinas abiertas era un mensaje claro, al menos dentro del *Huff Post*, no solo de que echarse la siesta no conlleva ningún estigma, sino incluso de que lo mejor que podemos hacer es recargarnos de energía. Así que ahora dejo las cortinas abiertas.

La siesta sigue teniendo mala prensa debido a ese engaño colectivo según el cual dormir es un signo de debilidad y de pereza. Sin embargo, para muchos líderes a lo largo de la historia los beneficios de la siesta en la ejecución de tareas no han sido jamás un secreto. Margaret Thatcher solía decirles a sus empleados que no la molestaran durante su siesta de dos y media a tres y media.<sup>14</sup> John F. Kennedy se echaba una siesta larga después de comer, y no permitía interrupciones telefónicas ni por parte de sus empleados<sup>15</sup> (aunque, dado lo que ahora sabemos acerca de JFK, no está claro qué era para él «una siesta larga»). Durante los viajes, Kennedy se echaba una siesta en la enorme cama instalada en el Air Force One. Charlie Rose, que jura que con sus tres siestas diarias es capaz de dar lo mejor de sí mismo en su programa, incluso se echó la siesta en el coche, con antifaz y todo, cuando iba camino de entrevistar a Vladimir Putin en Moscú en 2015. Lo llamó sus «deberes de Putin».<sup>16</sup> Bill Clinton, el búho trasnochador, compensaba sus famosas sesiones nocturnas de gabinete con siestas reparadoras.<sup>17</sup> Y Winston Churchill se hizo famoso por acuñar la expresión «poderosa siesta». He aquí su típica oratoria florida hablando acerca de las delicias de la siesta: «Hay que dormir en algún momento entre la comida y la cena, y no valen las medias tintas. Quítate la ropa y métete en la cama. Es lo que hago yo siempre. No pienses que vas a trabajar menos por el hecho de dormir durante el día. Es una idea estúpida, propia de la gente que no tiene imaginación. Serás capaz de hacer más cosas. Consigues dos días en uno solo... bueno, uno y medio al menos».<sup>18</sup>

El papa Francisco no es solo un líder espiritual global, sino también un trotamundos, embajador de la siesta. «Me quito los zapatos y me tumbo en la cama a descansar.» Para él, con setenta y ocho años de edad, los ratos de descanso durante la visita a Estados Unidos en 2015 fueron cruciales; de otro modo jamás habría podido mantener el torbellino de discursos, encuentros, misas y otras apariciones públicas. Según le contaron los funcionarios del Vaticano a Jaweed Kaleem, del *Huff Post*, su horario incluía un rato de descanso para echarse la siesta a mediodía, normalmente de unos cuarenta minutos.<sup>19</sup>

Otro líder espiritual, el dalái lama, conoce el poder tanto de la siesta como de dormir bien. «Para mí dormir es muy importante –me dijo cuando lo entrevisté en Londres en 2012–. El otro día, en Delhi, me llevó un conductor nuevo, y yo le pregunté: “Cuántas horas duermes?” “Cuatro horas”, me contestó. “Cuatro horas no es suficiente”, le dije yo. Yo duermo por lo general ocho horas y, a veces, como anoche, nueve. Duermo

profundamente.»<sup>20</sup> Esperemos que el conductor siga el consejo de su pasajero iluminado.

## Viajes, zonas horarias y *jet lag* sin el *jet*

No hay nada como un viaje para interrumpir el sueño, incluso para aquellos que por lo general duermen bien. Nuestros ritmos circadianos no tienen en cuenta los viajes en avión, así que si vas lejos, es casi seguro que antes o después vas a experimentar el *jet lag*.<sup>21</sup>

Según la revista del Smithsonian *Air & Space Magazine*, la expresión «*jet lag*» se utilizó por primera vez en 1966. «Si vas a ser un miembro de la *jet set* y a volar a Katmandú a tomar café con el rey Mahendra –escribió el escritor y viajero Horace Sutton–, puedes contar con contraer el *jet lag*; una debilidad no muy diferente de la resaca. El *jet lag* deriva del simple hecho de que los viajes en avión son tan rápidos que dejan atrás los ritmos biológicos de tu cuerpo.»<sup>22</sup>

En otras palabras, cuando cambias de zona horaria también cambias de zona de sueño. Pero a los relojes de tu cuerpo les lleva un tiempo sincronizarse con el lugar en el que realmente estás. Aunque por lo general asociamos el *jet lag* simplemente con el hecho de estar somnolientos, en algunos casos extremos yo he experimentado algo parecido al coma por falta de sueño. Según los investigadores del Rush University Medical Center de Chicago, el *jet lag* puede producir depresión, problemas gastrointestinales, deficiencias en el juicio y otros problemas a largo plazo tales como deficiencias cognitivas y perturbaciones en el ciclo menstrual. Las azafatas de vuelo, cuyas vidas se definen por el viaje constante a través de las zonas horarias, muestran incluso un riesgo más alto de contraer cáncer.<sup>23</sup>

---

Agobiado por la fatiga, me apresuro a ir al lecho,  
dulce reposo de los miembros cansados del viaje;  
pero entonces comienza un viaje en mi cabeza,  
que hace trabajar mi mente cuando termina el trabajo del cuerpo.

WILLIAM SHAKESPEARE, *Soneto 27*<sup>24</sup>

---

Till Roennenberg, experto en los ciclos del sueño, está tan convencido de su importancia que jamás en la vida utiliza despertador por la mañana. Tal como él ha demostrado, el *jet lag* va más allá del viaje en avión, razón por la cual acuñó la expresión «*jet lag* social». Él explica que «en cada persona hay un reloj biológico que produce un horario diario individual. Este horario define el “cronotipo” de cada persona, que es único y puede variar mucho de un individuo a otro. Para algunas personas el mediodía interno puede coincidir con el del exterior; otros pueden llegar a este mediodía interno varias horas antes o después del mediodía del exterior. El *jet lag* social mide estas diferencias entre el horario social exterior y el de nuestro reloj interno».<sup>25</sup>

Este reloj interno está localizado en una parte del cerebro que controla todos los ritmos circadianos del cuerpo de todo tipo, incluyendo el sueño, la temperatura y el sistema digestivo, entre otros. Esto lo hace procesando la luz de la retina y a través de la expresión de los así llamados genes reloj.<sup>26</sup> Un estudio de los investigadores del Beth Israel Deaconess Medical Center en Boston descubrió una herramienta muy útil para combatir el *jet lag*: la comida o, más exactamente, la ausencia de comida. «Cuando hay mucha comida –escriben estos investigadores–, los ritmos circadianos de los animales están muy ocupados con el ciclo luz-oscuridad. Sin embargo, si los animales tienen acceso a la comida solo durante el ciclo de sueño normal, entonces cambian la mayoría de estos ritmos circadianos para acomodarse al momento en el que hay comida disponible.»<sup>27</sup> Al estudiar a los ratones descubrieron un «reloj maestro» en una región del cerebro, el núcleo dorsomedial, que puede reconfigurar el ritmo circadiano cuando se enfrenta a una escasez de comida. La idea es que cuando la comida no es un problema, la luz y la oscuridad sincronizan nuestro ciclo de sueño, pero cuando la comida escasea, entonces es otro el sistema que sincroniza el ciclo de sueño con la habilidad para encontrar comida.

De modo que sugieren que ajustemos nuestros horarios de comidas para así provocar que los ritmos circadianos se adapten más rápidamente. «Un periodo de ayuno completo de dieciséis horas basta para poner en marcha este reloj nuevo»,<sup>28</sup> dice el autor y jefe de este estudio, el doctor Clifford Saper. Por ejemplo, para un vuelo de catorce horas, los investigadores sugieren dejar de comer dos horas antes de volar y seguir con el ayuno anti *jet lag* durante todo el vuelo, hasta alcanzar las dieciséis horas.<sup>29</sup> Para aquellos que no pueden resistir tanto tiempo sin comer, sobre todo aquellos proclives al desmayo, hay otros pasos que se pueden seguir para facilitar la transición entre zonas horarias,

evitando de todos modos el pavo frío sobre el pan de centeno de catorce con noventa y nueve dólares: llévate tu propio tentempié. Mi kit de viaje incluye almendras sin sal, nueces, verduras cortadas, y mi favorito para los vuelos largos: queso de cabra y pavo a la miel en una tartera refrigerada. Si no tienes nada para comer, te será mucho más difícil resistirte a la oferta de las aerolíneas de *pretzels* salados, patatas fritas y fritos «recién hechos». Y, por supuesto, lo más importante para mí es seguir bebiendo mucha agua durante el vuelo. De hecho, dependiendo de lo largo que sea el viaje, yo compro una o dos botellas nada más atravesar la zona de seguridad, de modo que no dependo de la simpatía de las azafatas del vuelo.

O, si lo prefieres, hay una dieta para el *jet lag*, la Argonne Anti-Jet-Lag Diet, llamada así por el laboratorio donde se formuló, el Argonne National Laboratory, cerca de Chicago. Su creador fue el biólogo Charles Ehret.<sup>30</sup> Con este método, cuatro días antes de partir se alternan dos ciclos de ayuno y festín, que se intercambian cada dos días, asegurándose, por supuesto, de enlazar el último ayuno con el día en que se sale de viaje. La dieta se probó en 2002 con las tropas de la U.S. National Guard, que tenían que hacer un viaje de ida y vuelta a Corea del Sur. El grupo que puso en práctica la dieta tuvo 16,2 veces menos probabilidades de experimentar el *jet lag* en su vuelta a casa desde Corea del Sur que el grupo de control.<sup>31</sup>

El doctor Charles Czeisler, antiguo presidente del consejo de la National Sleep Foundation, nos advierte de otro peligro muy común a la hora de viajar: partir ya cansados. «La mayoría de la gente por lo general se pasa un día o dos correteando de un lado para otro justo antes de partir, así que antes incluso de poner un pie en el avión ya padecen falta de sueño, lo cual complica aún más su condición.» También recomienda tratar de evitar los vuelos que parten a última hora de la noche y llegan a su destino a primera hora de la mañana. En lugar de ello, Czeisler aconseja volar por la tarde si vas en dirección oeste y por la mañana si vas en dirección este. «Por fin las aerolíneas se han dado cuenta de este problema –nos dice Czeisler–, así que ahora hay cantidad de vuelos a Europa por la mañana.» Si tienes que coger un avión de noche, él nos sugiere que por lo menos intentemos echarnos la siesta el día anterior. «Echarse una siesta antes de estar agotado puede, de hecho, reducir los efectos adversos de permanecer despierto por la noche. A esto lo llamamos una siesta profiláctica.»<sup>32</sup>

No es de sorprender que se estén creando tecnologías nuevas para ayudarnos a combatir el *jet lag*. Los investigadores de la Universidad de Míchigan están

desarrollando una aplicación llamada Entrain que utiliza matemáticas sofisticadas y análisis de datos para explicarles a los usuarios cómo y cuándo utilizar la luz para cambiar sus ciclos de sueño más rápidamente al llegar a un lugar nuevo.<sup>33</sup> Y luego está Re-Timer, un casco con gafas que pueden utilizar no solo los viajeros, sino también los empleados que trabajan en turnos nocturnos y que necesitan hacer ajustes regulares de su ritmo circadiano, sobre todo en invierno. Se lleva sobre los ojos y expone a quien lo lleva a una simulación de luz exterior que, cuando se utiliza por la mañana, puede ayudar a reconfigurar nuestro reloj biológico para que caigamos dormidos en el momento oportuno.<sup>34</sup>

Otra forma de combatir el *jet lag* es no ajustarse en absoluto al horario local. «Probablemente no tenga sentido tratar de ajustarse a la nueva zona horaria en un viaje corto –dice el doctor Chris Winter, director del Charlottesville Neurology and Sleep Medicine–. Puede que sea mejor en su lugar seguir haciendo cosas como si de hecho no se hubiera emprendido ningún viaje.»<sup>35</sup> Dependiendo de la dirección en la que se viaje, esto puede significar seguir con el horario de casa y acostarse tarde o irse a la cama unas cuantas horas antes que los lugareños y despertarse unas cuantas veces, cuando corresponda. «Si te vas de vacaciones, deberías hacerte una pregunta que mucha gente no se molesta nunca en hacerse: ¿hay alguna razón por la que tenga que ajustarme a esta otra zona horaria? –pregunta Czeisler–. La gente se ve obligada a cambiar su rutina en el momento en el que cambia la hora de su reloj de pulsera, pero no siempre es necesario y, desde luego, no siempre es una buena idea.»<sup>36</sup>

Mi consejo, basado en lo que a mí me ha funcionado a lo largo de muchos viajes y zonas horarias, consiste en organizar el horario dejando mucho tiempo libre para dormir, aunque eso me cueste un día más de viaje. He hablado con muchos ejecutivos que vuelan por todo el mundo y que llegan agotados a las reuniones, incapaces de mantenerse despiertos; a menudo acaban por ofender a la gente que se ha pasado unas cuantas semanas preparando las presentaciones de dichas reuniones.

¿Y qué hay de la posibilidad de dormir en el avión? Aunque las aerolíneas no siempre nos lo ponen fácil, hay unas cuantas cosas que pueden hacerse para caer rendido ante el sueño más fácilmente. Yo, de hecho, estoy un poco obsesionada; bueno, completamente obsesionada con esa posibilidad: hago todo lo que puedo para conseguirlo. Y eso es porque viajo mucho, y a lo largo del tiempo he aprendido que unos pocos preparativos pueden llevarte muy lejos. Guardo permanentemente mis complementos para dormir en

la maleta: antifaz, casquitos aislantes, tapones para los oídos, té de hierbas, entre los que se incluyen té de lavanda y de regaliz, y mi almohada favorita para el cuello. Me gusta vestirme siempre con comodidad incluso aunque sea para un viaje corto, y solo llevo zapato plano sin tacón. ¿Por qué llevar tacones para salir de viaje? He visto a más de una mujer con sus tacones de aguja por las terminales del aeropuerto; constituyen una vista tan exótica como un avestruz corriendo por la sabana.

La verdadera dificultad de viajar en avión consiste en que gran parte de la experiencia es incontrolable. Variables como las turbulencias, los llantos de los bebés, los compañeros de asiento charlatanes o los anuncios intempestivos pueden desbaratar incluso el plan perfecto. Como nos advierte Betty Thesky, autora de *Betty in the sky with a suitcase*, poner el listón bajo ayuda. «A menudo los pasajeros de un avión conciben expectativas poco realistas cuando se trata de un vuelo que dura toda la noche –asegura Betty–. Piensan: “Dormiré en el avión y en cuanto aterricemos, saldré corriendo”, sin tener en cuenta que su destino puede estar a varias zonas horarias de distancia.»<sup>37</sup> Dado que no puedes saber cuán cansado o descansado te sentirás cuando tomes tierra, lo mejor es concederse un tiempo para dormir de verdad antes de la hora de la reunión de trabajo o de llegar al lugar turístico deseado.

## 11. El sueño y los lugares de trabajo

Por fin la revolución del sueño está llegando a nuestros lugares de trabajo. Todavía no está a pleno rendimiento, pero hay muestras de ella por todas partes. Por supuesto, fue en el lugar de trabajo donde el sueño cayó de su pedestal durante la Revolución Industrial. Pero ahora el mundo laboral está empezado a comprender los altos costes en productividad, salud y balance final que puede tener la falta de sueño. No vivimos en la época que describe George Costanza, en la que Seinfeld tiene que construirse una «cama-mesa» de despacho a la medida para mantener su hábito de echarse la siesta en secreto.<sup>1</sup> Aun así, a menudo nos definimos a nosotros mismos a través del trabajo. Y reconfiguramos la estructura de nuestra vida no laboral para adecuarla al trabajo. Por esta razón es mucho más fácil cambiar nuestros hábitos de sueño cuando hay políticas laborales y una cultura laboral que abraza el sueño. Yo espero que pronto la sala de siestas sea tan universal como la sala de reuniones.

Jamás olvidaré una mañana en la que, exhausta y somnolienta ya antes de ver la luz, tuve que arrastrarme de reunión en reunión. Al entrar en la sala de reuniones de inmediato se me fue la vista hacia la mesa larga que ocupaba la pared del fondo. Todavía recuerdo el anhelo con el que la contemplaba. Me preguntaba si podría tumbarme debajo a dormir sin que nadie se diera cuenta. Lo cierto es que en un momento determinado de la reunión aluciné y creí que de hecho me había tumbado debajo, al estilo un poco como el gato somnoliento de Schrödinger. Por fin, al terminar aquella reunión, desperté y me di cuenta de que todavía estaba sentada ante la mesa de reuniones.

El sentimiento es universal, aunque las versiones sean distintas. La presión para hacer cambios proviene tanto de los empleados, que se dan cuenta de que son más productivos cuando no tienen que drogarse para poder arrastrarse como zombis por el trabajo, como por parte de la dirección, que por fin ha visto que el balance final es más sano si los empleados están sanos. Un estudio sueco nos ilustra esta relación entre el agotamiento en el trabajo y el mal sueño. Los investigadores descubrieron que «una fuerte carga de

trabajo implica previsiblemente perturbaciones del sueño, y un sueño perturbado da lugar subsecuentemente a una carga de trabajo mayor, estrés, menor apoyo social y un nivel más bajo de control».<sup>2</sup>

Algunos de los cambios positivos producidos en el mundo de los negocios se deben a la creciente competición entre empresas a la hora de reclutar y retener a sus empleados. Otros son el fruto de algunos líderes del mundo de los negocios, que sencillamente quieren que sus empresas tengan éxito y son capaces de crear una cultura laboral en la que sus empleados puedan progresar. Sea cual sea el motivo, dormir bien mejora nuestro rendimiento en el trabajo y a la vez nos recuerda que somos algo más que nuestro trabajo.

## **De camino hacia la flexibilidad**

Dado todo el tiempo que pasamos trabajando, incluso aunque no estemos físicamente en la empresa, no es de extrañar que el trabajo y el sueño estén tan intrínsecamente relacionados. Cualquier cosa que afecte al uno afectará también al otro. Porque lo cierto es que la razón número uno para recortar el sueño es el trabajo.<sup>3</sup> No solo le afecta la cantidad de tiempo que trabajamos, sino también cuándo trabajamos. Por cada hora que llegamos tarde al trabajo ganamos por término medio unos veinte minutos de sueño.<sup>4</sup>

La verdad es que muchas empresas tienen más flexibilidad de la que creen. Un estudio de 2015 descubrió que basta con entrenar tanto a empleados como a directivos en una mayor flexibilidad y control personal de los horarios de trabajo para aumentar las horas de sueño de los empleados.<sup>5</sup> Lostalleres acerca de los hábitos de sueño y las pruebas médicas sobre sus desórdenes pueden llevar, como dice la doctora Carol Ash, «a ahorrar millones de dólares a las empresas».<sup>6</sup> Un estudio de la Universidad de Stanford entre los trabajadores chinos descubrió que aquellos que trabajaban desde casa aumentaban su productividad en un 13 por ciento.<sup>7</sup> La razón era que había menos distracciones. «Nuestro consejo –escriben Nicholas Bloom y John Roberts, autores de la *Harvard Business Review*–, es que las empresas al menos estén abiertas a la posibilidad de que sus empleados trabajen de forma ocasional desde casa; de esa manera se les permite concentrarse en sus proyectos y tareas personales.»<sup>8</sup>

Antiguamente el trabajo en casa se asociaba fundamentalmente con los empleados en régimen de *freelance* o con negocios pequeños de carácter secundario. Sin embargo, las

empresas grandes comienzan cada día más a darse cuenta de su valor. Según el U.S. Census Bureau, más de 13 millones de personas trabajaron al menos un día a la semana en su casa en 2010; un incremento del 45 por ciento desde 1997.<sup>9</sup> En Reino Unido en 2014 el 13,9 por ciento de los trabajadores trabajaba en casa; se trata de la cifra más alta de ese país desde que se recogen este tipo de datos.<sup>10</sup>

Para aquellos que siguen desplazándose a diario a su lugar de trabajo, la oficina influye sobre el sueño de muchas formas distintas. Un estudio de 2014 de la Universidad de Northwestern y de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign descubrió que los empleados cuyos despachos tienen ventanas a la calle dormían cuarenta y seis minutos más por la noche que aquellos que no disponían de luz natural.<sup>11</sup> «Cada día hay más pruebas de que la exposición a la luz durante el día, particularmente por la mañana, es beneficiosa para la salud en muchos sentidos: afecta al estado de ánimo, a la atención y al metabolismo»,<sup>12</sup> según el autor del estudio, el doctor Phyllis Zee.

Cuando instalamos las salas de sueño en Nueva York en 2011 hubo cierto escepticismo en el *Huff Post*. Los empleados se mostraban reacios a dejarse ver entrando en la sala del sueño en medio de una sala de prensa frenética y abarrotada, situada en «la ciudad que nunca duerme». Sin embargo, ahora están siempre llenas, y estamos extendiendo la costumbre de tener salas de sueño por todo el mundo, empezando por la oficina de Londres. Cada día hay más empresas que instalan salas de sueño, como, por ejemplo, Ben & Jerry's, Zappos y Nike.<sup>13</sup>

Incluso el mundo de la tecnología, que ha sido el nervio central en cuanto al exceso de trabajo y el agotamiento, está cambiando. Karen May, vicepresidenta de desarrollo personal de Google, ayudó a construir el famoso entorno amistoso de la cultura del trabajo de la empresa. Pero a pesar de todos los cambios que ella misma ha llevado a cabo y de todos los estudios científicos que ha leído acerca de la importancia del sueño, en su vida personal sigue dejando el sueño en segundo lugar. «No dormir lo suficiente – nos cuenta – me permite trabajar más y decir que sí más a menudo, y significa, además, que no tengo que elegir entre las diferentes partes importantes de mi vida.» Sin embargo, hace un par de años, tras una charla entre ella y yo durante una cena, Karen se dio cuenta de que sencillamente no merecía la pena. «Cuando estoy cansada me pongo gruñona, resentida y reactiva, y no es así como quiero vivir.»<sup>14</sup>

Añadimos algunos de los consejos que ella ha desarrollado para dormir más y mejor.<sup>15</sup>

- Céntrate en la cantidad. Lo primero es cubrir una serie de horas básicas de sueño. Si te levantas de la cama, ya no vas a dormir más. Para mí eso significaba irme a la cama diez minutos antes el primer día, otros diez minutos antes más el segundo, etcétera.
- Céntrate en la calidad. Yo descubrí que había dos cosas que marcaban la diferencia: prestar más atención a lo que comes y bebes por la tarde y por la noche (¡nada de café por la tarde!) y hacer algo distinto de trabajar, como un sudoku o un crucigrama, justo antes de irte a dormir.
- Sé sensato. Tener ayuda sí ayuda. En mi caso yo tenía a Arianna como entrenadora personal del sueño. Me la imagino contándome las decisiones difíciles que tuvo que tomar para poder dormir más, y eso me motiva a mí a hacer lo mismo. Y aquellas deliciosas mañanas en las que me despierto más descansada, que no son todas, me la imagino sonriéndome y diciéndome: «¡Vaya, buenos días, preciosa! ¡Hoy has dormido bien!».
- Piensa a la larga. Ningún cambio se produce jamás de manera constante y continua, y tratar de dormir más no es una excepción. En el trabajo surgen asuntos a los que quieres dar solución. O estoy con mi familia y mis amigos y no quiero marcharme de la fiesta. Algunas noches sencillamente no duermo bien, pero entonces me recuerdo a mí misma que se trata de una lucha a largo plazo en la que cada cambio se va sumando.

Brian Halligan, presidente y fundador de Hub Spot, empresa dedicada a la venta y promoción de *software*, instaló una sala de sueño en la empresa. Según él, casi todas sus mejores ideas se le ocurrieron a la hora de la siesta: «Yo realizo mucho trabajo muy mediocre, pero una o dos veces al mes se me ocurre una idea realmente buena. E inevitablemente se produce o bien cuando me dispongo a echarme la siesta, o bien cuando me despierto de la siesta, o bien el sábado por la mañana, cuando salgo a pasear. Por eso estoy intentando introducir más momentos de esos en mi vida».<sup>16</sup>

Es una filosofía que comparte con Ryan Holmes, presidente y fundador de Hootsuite, una empresa líder en el manejo de la interfaz de redes sociales<sup>17</sup> que yo utilizo para poner tuits y *posts* en Facebook cuando voy de viaje; de ese modo puedo seguir conectada con lo que sucede en casa sin tener que acostarme tarde. Holmes también ha instalado una sala del sueño con catres para echarse la siesta a mediodía, y dice que ve los resultados en términos de sueño incluso entre sus compañeros tecnológicos: «Muchas

de esas empresas tecnológicas tan notorias por su cultura de la extenuación en el trabajo están ahora tomando el liderazgo en el empeño de que sus empleados cierren los ojos durante las horas suficientes».<sup>18</sup> Se trata de un verdadero cambio en el terreno tecnológico, donde, según la mitología, en los comienzos se trabajaba noche tras noche.

Shampa Bagchi, fundadora y directora de tecnología de dos empresas de *software* en Bay Area, nos cuenta lo fácil que es sacrificar el sueño a menos que se priorice de forma activa: «Entre dirigir el lanzamiento de productos, hacer malabarismos con los múltiples proyectos de los clientes, trabajar con equipos de dos continentes y mi tarea como madre de una niña en edad escolar, la vida se me puso muy complicada. Y como ocurre siempre en estos casos, el sueño es el que se lleva la peor parte. Conforme la empresa crecía, aumentaba también mi carga de trabajo y disminuían las horas que dormía. Yo no me quejaba; creía que era necesario e incluso normal... Si te lo pasas bien en tu trabajo, entonces ya no es un verdadero trabajo, ¿no? Por eso no podía agotarme; eso era para los que se aburrían en el trabajo. Yo adoraba mi trabajo, así que no podía cansarme, ¿no es cierto?».

Ella comenzó a leer estudios sobre el agotamiento en el trabajo y vio el vídeo de la entrevista en la cual yo relataba la historia de cómo me vine abajo por puro cansancio. Pero no extrajo las conclusiones pertinentes para su propia vida hasta que, una noche, todo cambió. «Me desperté en mitad de la noche, tirada en el suelo helado del baño, preguntándome cómo había llegado allí –nos cuenta–. Oí un ruido fuerte; el de mi propio cráneo al golpear el suelo. Sentí cómo se me formaba el doloroso chichón. No sé cuánto tiempo estuve ahí, inconsciente; no tenía ni idea de qué me había ocurrido. Pero más tarde, mientras yacía en la cama haciendo mentalmente la lista de las enfermedades que creía que padecía, me acordé de pronto de la charla de Arianna en TED, y en ese momento me di cuenta de que había tenido la misma experiencia que ella. Fui al médico para descartar cualquier posible problema físico, pero en el fondo yo sabía que tenía que hacer un cambio drástico en mi estilo de vida.» Desde entonces ha intentado dormir más y ha llegado a la misma conclusión que yo: «Descubrí que no hace falta hacer cambios radicales para comenzar a ver los beneficios; los pequeños pasos diarios también importan».<sup>19</sup>

Alicia Hansen, entrenadora australiana en salud y nutrición integral, tuvo un despertar igual de doloroso. «En marzo de 2014 me desperté sobre el suelo helado de las baldosas de la cocina, sola, en plena noche. La cabeza y la mandíbula me dolían una barbaridad.

No podía moverme ni ver nada.» Se había desmayado de puro agotamiento y necesitaba con urgencia una cirugía que le reconstruyera la mejilla y un ojo. «Ahora llevo placas de metal para sujetarme un pómulo y un ojo –nos cuenta–. Tras la cirugía, tuve que permanecer en cama un mes y no podía abrazar ni sostener a mis hijos. Me sentía completamente inútil.» Así que también ella tuvo que hacer cambios en su vida: «Reclamé mi merecido descanso. Necesitaba ocho horas de sueño, y no era negociable. Eso me hizo más productiva, menos estresada, más capaz de mantener un metabolismo saludable, reforzó mis defensas inmunológicas y me proporcionó más energía y vigor en el trabajo. [...] Me sentí conectada conmigo misma y con las personas que me rodeaban, y por primera vez en la vida sentí que mi vida tenía un propósito».<sup>20</sup>

Las bajas abundan también en el mundo del arte. Hans Ulrich Obrist, codirector de exhibiciones y programas de las Serpentine Galleries de Londres, estaba tan fascinado por la productividad de Honoré de Balzac, que tomaba cincuenta y dos tazas de café al día, que trató de imitar esa forma de vivir y trabajar tan extrema hasta que sufrió un colapso total. «Yo solía pensar que dormir es perder el tiempo –me dijo–, porque tenía una curiosidad insaciable y muchas ganas de aprender. Siempre me daba la sensación de que jamás tenía el tiempo suficiente para leer, aprender y escribir. Pero ahora ya no lo considero una pérdida de tiempo, porque ahora, cuando duermo, sueño. Ahora comprendo que dormir es una necesidad, y también es necesario descubrir el funcionamiento de nuestro reloj biológico para aprovecharlo al máximo en lugar de ir a contracorriente.»<sup>21</sup>

Es raro el día en el que no recibo un *e-mail*, leo algo o conozco a alguien que ha caído rendido de agotamiento. Y, al igual que yo, después no pueden dejar de hablar del poder transformador del sueño. En una comida en Los Ángeles con Jennifer Aniston, su mánager, Aleen Keshishian, me llevó aparte y me preguntó: «¿Ves la marca que tengo en la nariz? Me pasó lo mismo que a ti. Caí al suelo de puro agotamiento y me desperté en medio de un charco de sangre».<sup>22</sup> Según parece, soy la persona indicada para charlar acerca de este tipo de sucesos, pero, como dice el dicho, si así conseguimos salvar un pómulo...

---

Forzados a elegir, yo desde luego no cambiaría siquiera una noche de sueño por la oportunidad de conseguir unos beneficios extra.

Hoy en día los líderes de las empresas están comenzando a hablar públicamente del papel del sueño en la toma de decisiones y el crecimiento del negocio. Por supuesto que queda todavía mucha fanfarronería acerca de las bondades de levantarse pronto en el mundo de la empresa: «¿Te parece bien que nos veamos para desayunar a las seis en punto?», «Vale, suena genial, aunque para mí es un poco tarde... ¿Sabes qué? Iré primero al gimnasio y haré unas cuantas llamadas telefónicas a Europa». Sin embargo, cada día hay más líderes de los negocios que reconocen la necesidad de dar prioridad al sueño, incluyendo al presidente de Microsoft, Satya Nadella, que dijo que él estaba a pleno rendimiento tras dormir ocho horas.<sup>24</sup>

Los cambios se producen en todos los niveles, desde los becarios hasta los presidentes. Goldman Sachs les ha prohibido a sus becarios quedarse a trabajar toda la noche; ha limitado las horas de trabajo de 7 de la mañana a medianoche,<sup>25</sup> lo cual es un progreso en el mundo de las finanzas. Incluso ha llevado a expertos del sueño al banco para que sus empleados duerman mejor, no para que duerman menos.<sup>26</sup> Queda todavía mucho camino por hacer, pero está claro que hasta las instituciones más destacadas por la falta de sueño de sus empleados comienzan por fin a reconocer la necesidad de un cambio.<sup>27</sup>

Pat Wadors, como directora de recursos humanos de Linked In, sabe mucho acerca de la productividad. Y para ella la productividad es el resultado directo de una noche de sueño profundo. «Ocho horas de sueño son perfectas para despertarse y afrontar un día de trabajo –según escribió para el *Huff Post*–. Me permiten dar lo mejor de mí misma.» Como trabaja en recursos humanos, es perfectamente consciente de lo extendido que está el mito de que la falta de sueño equivale a dedicación al trabajo. «Créeme, alardear de que te basta con cuatro o cinco horas de sueño por noche ya no es un distintivo de honor –escribió–. He oído esa afirmación demasiadas veces. Y cuando la oigo, lo que de verdad estoy escuchando es que no importa ni dañar la propia salud ni hacer las cosas bien, ya sea en el trabajo o en casa.»<sup>28</sup>

Para Wadors, como para muchos de nosotros, dormir no siempre ha sido una prioridad, pero a diferencia de otros ella era consciente de sus consecuencias: «Si no dormía bien una noche, al día siguiente estaba más emotiva, menos resiliente, menos

concentrada y más impaciente. Y como líder eso no es bueno». Así que hace unos años decidió hacer del sueño una prioridad. Todavía sigue intentando averiguar cómo, pero comienza a funcionar: «¡Anoche dormí ocho horas y hoy me siento genial! Tengo energía, me río más y me siento realmente “presente” entre mis compañeros. Y lo más importante de todo: disfruto del día. Se nota en mis sonrisas y en mi forma de caminar. Es un don tanto para mí como para los que me rodean».<sup>29</sup>

Jeff Bezos, presidente de Amazon y siempre por delante de los tiempos en muchos sentidos, hablaba ya de la necesidad de dormir ocho horas mucho antes de que comenzara el renacimiento del sueño. «Estoy más atento y pienso con más claridad – según contó al *The Wall Street Journal*–. Sencillamente me encuentro mucho mejor a lo largo de todo el día si he dormido ocho horas.»<sup>30</sup> En el mismo artículo, Marc Andreessen, audaz capitalista, hablaba de las lecciones aprendidas tras el lanzamiento de Netscape, que supuso muchos días sin dormir: «Me pasaba el día ansioso por volver a casa y meterme en la cama». Ahora ya sí que sabe cómo sacar lo mejor de sí mismo: «Puedo despertarme a las siete y media sin demasiados problemas. Si me despierto a las siete, sí noto cierto deterioro. Si es a las seis, estoy muy por debajo de un estado óptimo. Despertarme a las cinco supone un gran problema. Y a las cuatro estoy como un zombi».<sup>31</sup>

Denise Morrison, presidenta de Campbell's Soup, siempre ha sido una gran defensora del sueño. «Para mí es esencial dormir ocho horas cada noche para dar de sí al máximo; para restaurar mi energía, dejar descansar mi mente y despertarme rejuvenecida.»<sup>32</sup> Eric Schmidt, presidente de Google, duerme ocho horas y media por noche.<sup>33</sup> Comopiloto, él es particularmente consciente de los peligros de la fatiga.<sup>34</sup> Y Mark Bertolini, director de la empresa de salud Aetna, se ha hecho famoso por las políticas de bienestar que él mismo ha implantado. De momento han participado en los programas más de trece mil empleados. Esos programas incluyen la práctica del yoga, la meditación y el entrenamiento en *mindfulness*. Los empleados que participaron redujeron su nivel de estrés en un 28 por ciento y aumentaron la calidad de su sueño en un 20 por ciento.<sup>35</sup>

## **Problemas técnicos, soluciones técnicas**

En la era de los *smartphones* trabajar hasta tarde no implica necesariamente quedarse hasta tarde en la oficina. Ahora nos llevamos el trabajo adonde quiera que vayamos, en

el bolso o en el bolsillo. El hecho de que los aparatos de comunicación que utilizamos en nuestra vida personal sean también el portal de entrada de nuestras vidas profesionales significa que hoy en día es todavía más difícil dejar de trabajar. Sí, siempre se puede apagar, pero poca gente lo hace. Por suerte comienzan a adoptarse políticas que pueden ayudarnos.

En Alemania, con la esperanza de inspirar a todas las empresas de la nación, la antigua ministra de Trabajo Ursula von der Leyen, ahora ministra de Defensa, estableció un protocolo «claro como el agua» para sus subalternos acerca del uso de móviles para el trabajo a horas intempestivas. «Va en el interés de los jefes que sus empleados puedan desconectar del trabajo tranquilamente; de otro modo, a la larga, se queman.» También dijo que «no deberíamos permitir que la tecnología nos controle y domine nuestras vidas. Nosotros tenemos que controlar la tecnología».<sup>36</sup> Sus sucesora como ministra de Trabajo, Andrea Nahles, siguiendo su ejemplo, encargó un estudio para examinar las consecuencias del estrés relacionado con el trabajo, tanto en el plano económico como en el psicológico.<sup>37</sup> Nahles, mientras tanto, ha declarado públicamente su apoyo a una legislación que prohíba a los jefes contactar con sus empleados después del horario laboral.<sup>38</sup> Volkswagen, el fabricante de coches alemán, ha dado un paso más y ha suspendido la actividad de su servidor de *e-mails* treinta minutos después del cierre del día laboral,<sup>39</sup> y otras empresas alemanas como BMW y Deutsche Telekom mantienen políticas similares.<sup>40</sup>

En Francia, tras un trato entre la federación de empresarios y las uniones sindicales, se establecieron las reglas que permiten a los empleados de empresas digitales y consultorías apagar los teléfonos después del trabajo.<sup>41</sup> Lo ideal sería que la ley no tuviera que obligar a hacer todos estos cambios, sino que las empresas siguieran evolucionando en relación con la cultura del sueño.

Este nuevo y creciente consenso global acerca de la necesidad de tomarnos un tiempo libre en nuestras vidas, siempre tan ocupadas, se ha solapado con los movimientos de reforma laboral del siglo XIX y principios del XX. Solo que ahora la gran batalla no es en contra de los empleados, sino en contra de nuestra propia adicción a los aparatos electrónicos y su conectividad constante.

Este movimiento laboral nuevo a favor del horario digital todavía necesita un eslogan; necesita su propia versión del «Ocho horas de trabajo, ocho horas para descansar y otras ocho para lo que queramos». Cuando llegue ese lema, si es que llega, será tuiteado,

instagrameado y snapchateado. «¡Trabajadores del mundo, desconectad! ¡Trabajadores del mundo, recargaos de energía!»

Todos en nuestra vida diaria podemos dar pasos para acelerar este cambio, pero para escalar de verdad se requieren cambios en las alturas. Las juntas directivas tienen que reconocer que un presidente que alardea de dormir solo cuatro horas por noche en realidad está declarando que toma decisiones borracho. Tienen que comprender que ese gesto no merece el aplauso o el premio. De hecho, se trata de una bandera roja gigantesca.

Los capitalistas audaces y los ángeles inversores deberían mostrarse tan agresivos cuando examinan los planes de sostenibilidad de las propias vidas del equipo que pone en marcha un plan de negocio nuevo como cuando oyen hablar del futuro lanzamiento de un producto y de los planes de viabilidad y sostenibilidad del negocio de dicho producto. Quizá necesitemos un *Shark Tank* para ello. ¡Yo me apunto!

## 12. De Hollywood y Washington a los hospitales y los hoteles

## Descubrir el poder del sueño

Otra prueba más que demuestra que dormir se está poniendo de moda es la forma en que abrazan la idea aquellos que deciden qué es lo que está de moda: la industria de la moda. Y tiene mucho sentido que una industria dedicada a ayudar a la gente a tener buen aspecto apoye una de las herramientas más eficaces que tenemos a nuestro alcance para hacernos sentir mejor y tener mejor aspecto.

Para los actores, modelos y presentadores, preocuparse por su aspecto forma parte de su régimen de trabajo. Y dormir es una pieza clave. Pienses lo que pienses acerca de las celebridades o de esa cultura obsesionada por cada uno de sus movimientos personales o profesionales, lo cierto es que su aprecio del sueño y de sus beneficios sí es algo que sus fans podrían imitar. Por supuesto, sus éxitos les procuran recursos que la mayoría de la gente no se podría permitir, pero aun así el hecho sigue siendo cierto: todos debemos dar pasos para dar prioridad al sueño en nuestras vidas.

Bobbi Brown, fundadora de Bobbi Brown Cosmetics, es muy consciente del valor del sueño. Se despierta pronto, a las seis de la madrugada, pero también se va pronto a la cama.<sup>1</sup> «Estás más guapa cuando duermes, descansas, eres feliz y vives una vida sana.»<sup>2</sup> La supermodelo Karlie Kloss está de acuerdo con ella. «Dormir –nos cuenta–, es lo mejor y más generoso que puedes hacer por ti mismo. Nuestra belleza depende en buena parte del sueño.»<sup>3</sup> Si le preguntamos a Cindy Crawford qué hace para mantenerse guapa y sana, contesta: «Cuando miro atrás, a los últimos 25 años, sin duda todo empieza por dormir. [...] Durante el sueño el cuerpo se recupera él solo.»<sup>4</sup>

Christina Aguilera dice que «la gente se gasta dinero en productos de belleza, pero lo que marca la diferencia es una buena noche de sueño»,<sup>5</sup> y Lauren Conrad añade que «por algo lo llaman el “bello sueño”. Dormir entre siete y nueve horas puede mejorar de hecho tu aspecto.»<sup>6</sup> Gwyneth Paltrow dice que el sueño es «la cosa más importante» de su vida. «No siempre consigo dormir, y el día que no duermo parece que me ha atropellado un camión.»<sup>7</sup>

---

Y si esta noche mi alma encuentra la paz  
en el sueño, y se hunde en el buen olvido,

y por la mañana se despierta como una flor recién abierta,  
entonces es que me he bañado de nuevo en Dios, y he vuelto a ser creado.

D. H. LAWRENCE, «Sombras»<sup>8</sup>

---

«Mi arma es dormir... Trato de dormir ocho horas por noche»,<sup>9</sup> dice Jennifer Lopez. «Creo que a veces nos dejamos arrastrar por las tareas que tenemos que hacer y nos olvidamos de lo que es verdaderamente esencial e importante en nuestras vidas. Yo valoro mucho el tiempo que dedico a dormir. Es tan importante como comer o hacer ejercicio.»<sup>10</sup> La definición de belleza de Beyoncé es «tener paz, felicidad y salud. Y no se puede tener ninguna de ellas si no duermes».<sup>11</sup> Jane Fonda achaca su belleza intemporal al sueño. «No se trata de una fórmula secreta –nos cuenta–. Yo procuro siempre dormir ocho o nueve horas por noche.»<sup>12</sup>

En *The Body Book*, Cameron Díaz nos cuenta que viaja mucho y que eso le ha hecho comprender la importancia de los rituales nocturnos: «Jamás duermo con ningún aparato electrónico en el dormitorio. Solo me pongo un antifaz. Y necesito un espacio oscuro y tranquilo. Porque durante el sueño la energía de mi cuerpo disminuye para poder recuperarse, repararse y recargarse. Mi memoria se agudiza cuando duermo lo suficiente. Soy capaz de concentrarme. Y mi cuerpo es más capaz».<sup>13</sup>

En *Yes Please*, Amy Poehler trata el asunto con perspectiva. «Dormir puede cambiar por completo tu concepto de la vida –escribe–. Una noche de sueño profundo puede ayudarte a darte cuenta de que no debes romper con alguien, o de que has sido demasiado duro con un amigo, o de que vas a ganar la carrera o la partida o a conseguir el empleo. Dormir te ayuda a vencer en la vida.»<sup>14</sup>

## **Las políticas del sueño: dormir es una necesidad evidente**

En 1940 el presidente Franklin D. Roosevelt hizo algo que habría sido inconcebible en el clima político actual. Para poder pensar en el gran problema de si Estados Unidos debía o no entrar en la guerra, anunció que iba a tomarse diez días de vacaciones para irse a navegar por el Caribe en un barco de la Marina. En una carta de su mujer se leía: «Pienso mucho en si duermes y comes, y espero que estés descansado del mundo».<sup>15</sup>

Harry Hopkins, como ayudante de Roosevelt, comentó: «Comencé a pensar en la idea de que él estaba recargándose de energía, como hacía siempre cuando parecía que estaba descansando, libre de toda preocupación».<sup>16</sup> El resultado de esa recuperación fue el programa de Préstamo y Arriendo de cincuenta mil millones de dólares por el cual Estados Unidos le prestaba armas y suministros a Gran Bretaña, que se cobraría en especie después de la guerra. Como dijo Robert Sherwood, que le escribía los discursos a Roosevelt, «lo único que se puede decir es que FDR, un artista muy creativo de la política, ha dedicado ese tiempo del crucero a desarrollar el patrón de una jugada maestra».<sup>17</sup>

Tras recorrer más de 1.448 kilómetros volando alrededor del mundo, hacer otros tantos en taxi, visitar 112 países diferentes y reunirse 1.700 veces con los líderes del mundo, Hillary Clinton renunció al cargo de secretaria de Estado en 2012 y habló de sus planes inmediatos con Gail Collins, reportero del *The New York Times*. «Ahora solo quiero dormir, hacer ejercicio y viajar por placer –le dijo–. Y relajarme. Suena de lo más corriente, pero hace veinte años que no lo hago. Me gustaría averiguar si puedo descansar.» Qué gran palabra, «descansar».<sup>18</sup>

Otra prueba más de que el sueño puede marcar la diferencia en política procede de otra fuente igualmente importante, su marido Bill Clinton, famoso por dormir muy pocas horas durante su presidencia. Si volvemos la vista atrás, sin embargo, hasta su aparición en el programa *Daily Show* de 2007, le oímos hablar del poder del sueño. «Estoy convencido de que la falta de sueño tiene mucho que ver con la crispación reinante en Washington hoy en día –comentó–. No tienes ni idea de cuántos miembros del Congreso y del Senado, tanto republicanos como demócratas, padecen falta de sueño crónico.»<sup>19</sup>

La política, por supuesto, es la máquina de privación del sueño definitiva. Muchos de los asuntos a los que se enfrentan nuestros líderes políticos están fuera de su control. Pero esa debería ser otra razón más para tratar de optimizar aquellos factores que sí están bajo nuestro control. Y el más básico de todos ellos es mejorar la toma de decisiones a través de un profundo sueño. ¿Solucionaría eso instantáneamente los problemas del mundo? Por supuesto que no. Pero ¿estarían nuestros líderes mejor preparados para enfrentarse a esos problemas con más creatividad y sabiduría? Sin ninguna duda.

## **Llamando al doctor Sandman: cómo nos enferman nuestros hospitales**

Dado que la falta de sueño puede hacernos enfermar, y no dormir lo suficiente cuando estamos enfermos dificulta la recuperación, es sorprendente la cantidad de hospitales que han tardado tanto tiempo en convencerse de la importancia del sueño. Nuestro sistema de salud está abarrotado con las últimas tecnologías y los equipos médicos más avanzados, pero se ha olvidado por completo durante años de la herramienta más poderosa para la curación.

Si alguna vez has pasado unas cuantas noches en un hospital, sabrás lo difícil que es dormir la noche entera allí; además de la cacofonía de las alarmas, pitidos y zumbidos, la luz deslumbrante y los cambios de turnos, el paciente somnoliento y falto de sueño tiene que responder a unas cuantas preguntas importantes en mitad de la noche. Y todo esto además del dolor y la incomodidad provocados por la enfermedad o las heridas que te llevaron precisamente al hospital.

La Organización Mundial de la Salud, tras reconocer que dormir es un problema de salud, recomienda que el nivel medio de ruido en las habitaciones de los hospitales no pase de treinta decibelios.<sup>20</sup> No obstante, los estudios demuestran que muchos, si no la mayoría de los hospitales, producen un estruendo que excede en bastante esa medida. En 2014 investigadores de Oxford descubrieron que los niveles de ruido en las unidades de cuidados intensivos pasaban de ochenta y cinco decibelios.<sup>21</sup> Viene a ser el ruido que hace una motocicleta al pasar o el que hace un martillo neumático en funcionamiento. Y ese nivel de ruido se produce unas dieciséis veces por hora durante la noche. Según un estudio de la Universidad de Chicago, el ruido nocturno en los hospitales alcanza un nivel semejante al de una motosierra.<sup>22</sup> Bienvenidos al hospital, donde hemos creado un ambiente con vistas a la recuperación de la salud semejante al de un solar en obras o una película de miedo.

Las consecuencias de esto van mucho más allá del aumento normal de la irritación y la somnolencia que produce una noche sin dormir. Dormir mal socava la recuperación. Un estudio de 2013 de los investigadores de la Universidad Johns Hopkins descubrió que dormir mal puede provocar experiencias de delirio en los pacientes de la unidad de cuidados intensivos.<sup>23</sup> E investigadores de la Universidad de Chicago descubrieron que por cada hora de sueño perdida debida a los altos niveles de ruido, los pacientes experimentan un incremento de la presión sanguínea de más de seis puntos.<sup>24</sup>

Por suerte, cada día más hospitales encuentran formas creativas de situar el sueño en el primer puesto de la lista del arsenal de armas médicas. El St. Luke's Hospital de

Nueva York, por ejemplo, lanzó un programa de reducción del ruido en respuesta a la encuesta de satisfacción de los pacientes a propósito del sueño. Un aspecto clave es la educación del personal acerca de cómo el ruido y la interrupción del sueño pueden producir altos niveles de estrés, confusión y problemas cardíacos. Se controlan los niveles de ruido seis veces al día, y se instalaron monitores de ruido con un funcionamiento semejante al de los semáforos para incrementar la conciencia de sus trabajadores sobre el ruido. Los empleados repartieron tapones para los oídos entre los pacientes, se instalaron topes para las puertas, se apagaron o se bajó el volumen de los televisores y se pusieron en marcha los «momentos silenciosos» en determinadas unidades. Tras la puesta en práctica de este programa, la encuesta de satisfacción de los pacientes pasó de un 2 por ciento, y es difícil caer más bajo, a un 95 por ciento.<sup>25</sup>

En el Hospital Johns Hopkins, los médicos y el resto del personal hicieron un esfuerzo conjunto para reducir el ruido por las noches en la unidad de cuidados intensivos. Los empleados tenían una lista en la que se incluían cosas como disminuir el nivel de luz de los pasillos y las habitaciones, organizar más concienzudamente las visitas nocturnas de los médicos a las habitaciones y apagar los televisores.<sup>26</sup> En 2009 el Stanford Hospital lanzó el sistema «¡Shhh!», siglas que corresponden a la expresión los «Hospitales Silenciosos Ayudan a la Curación», en el cual a cada planta se le asignaba un «campeón del ruido» con la intención de reducir el nivel de ruido en cada área.<sup>27</sup> Por su parte, la iniciativa «Too Loud» del Newark Beth Israel Medical Center de Nueva Jersey ofrece una línea de comunicación directa a los pacientes solo para quejarse del ruido cuando es excesivo.<sup>28</sup>

Asociado a Planetree, que es una organización de hospitales y otros centros de salud sin ánimo de lucro, el Department of Veterans Affairs de Nueva Jersey comienza por entrevistar a sus pacientes recién llegados acerca de sus hábitos de sueño. En segundo lugar, les ofrece un «menú del sueño» en el que se enumera una selección de útiles para dormir, como los antifaces, los tapones para los oídos, la maquinaria de ruido blanco, la aromaterapia y las mantas calientes, para que el paciente elija lo que desee.<sup>29</sup> Estos pequeños cambios eficaces y de bajo coste pueden mejorar significativamente el sueño y la salud de los pacientes. Como dice Orfeu Buxton, profesor de salud y comportamiento social y psicológico de la Universidad Estatal de Pensilvania, «el sueño es una fuente tan poderosa de resiliencia. [...] Tenemos que empezar a introducir el sueño en la lista de las cosas que mejoran a los pacientes».<sup>30</sup>

Las mejoras en el sistema hospitalario se han extendido también a los médicos. En mayo de 2015, un paciente de un hospital de México le hizo una foto a una doctora dormida sobre la mesa de su despacho durante el turno de noche, y la subió a un blog. La foto se convirtió en un acontecimiento viral, y todos los médicos del mundo se subieron al carro y comenzaron a subir fotos de sus compañeros dormidos en el trabajo con el *hashtag* #Yo Tambien Me Dormi, con el que pretendían avanzar en la conciencia de lo costoso que puede ser el ejercicio de esta profesión.<sup>31</sup>

## **Despierto al volante**

Dado que, como aprendimos en el capítulo sobre la crisis, el 60 por ciento de los adultos de Estados Unidos admiten conducir somnolientos, la American Academy of Sleep Medicine lanzó el programa «Despierto al volante», una campaña para promocionar la educación de los conductores sobre la importancia del sueño.<sup>32</sup> En el Reino Unido los conductores pasan por delante de señales de tráfico en las autopistas en las que se lee: «El cansancio puede matar, tómate un descanso».<sup>33</sup> Los investigadores de la Universidad Clemson en Carolina del Sur están estudiando la posibilidad de usar la tecnología del GPS para detectar desviaciones de automóviles asociadas típicamente a una conducción somnolienta.<sup>34</sup> Muchas carreteras cuentan ya con una tecnología similar. El Ford Fusion hace sonar una alarma si detecta que el vehículo se sale de su carril,<sup>35</sup> y el «Attention Assist» de Mercedes rastrea la técnica del conductor nada más comenzar el viaje y la compara con su comportamiento posterior al volante.<sup>36</sup> Si hay una desviación sustancial, le indica al conductor que tiene que descansar. Como dice el doctor Nathaniel Watson, presidente de la American Academy of Sleep Medication, «la somnolencia al volante es mortal, pero, además, es perfectamente evitable».<sup>37</sup>

## **Más allá del «no molestar»: los hoteles y la revolución del sueño**

Si de verdad quieres saber qué valora una sociedad, échale un vistazo al mercado. Y en lo que se refiere a la revolución del sueño, no hay mejor prueba de su éxito que la creciente competición entre hoteles para ver qué marca comercial proporciona la mejor experiencia de sueño. Pero no siempre fue así. Con el surgimiento del negocio del *catering* hotelero para turistas en las últimas décadas, el plan estratégico de los hoteles

consistía en superar a la competencia con servicios e instalaciones de lujo: gimnasio, sala de conferencias, wifi, albornoces, portero. O también celebrando un acontecimiento social por todo lo alto con un bar de copas y un chef famoso.

Todo eso está muy bien, pero hay una razón por la que valoramos la estancia en un hotel; lo que la mayoría de los clientes quieren es dormir bien. El gimnasio y la comida espectacular podemos conseguirlos en cualquier parte; lo que no podemos hacer fuera del hotel cuando vamos de viaje es dormir. Según John Timmerman, especialista en la experiencia del cliente y la innovación de Gallup, una de las características más buscadas en los hoteles a todos los niveles es una cama cómoda. «Dado que casi uno de cada tres clientes está dispuesto a pagar un precio especial por dormir en la mejor cama que quepa imaginar –nos cuenta–, las marcas hoteleras deberían ser coherentes y evaluar en primer lugar si proporcionan una cama cómoda, antes de preocuparse por mejorar artículos mucho menos críticos, como una radio reloj nueva o un producto para el baño.»<sup>38</sup>

Parece que por fin los hoteles están captando el mensaje, y la industria se está centrando en un nuevo santo grial: dormir. Hoy en día las opciones para los viajeros obsesionados con el sueño van mucho más allá de las clásicas exigencias de que la habitación esté en un piso alto y lejos de los ascensores.

Uno de los establecimientos más innovadores es el Benjamin Hotel de Nueva York. El Benjamin tiene portero de noche y ha contratado a la investigadora del sueño Rebecca Robbins, de la Universidad Cornell, para dar seminarios a la plantilla del hotel sobre cómo proporcionar a los clientes el mejor sueño posible. «Todos estamos en la industria del sueño»,<sup>39</sup> dice Robbins, que ofrece también consejos sobre cómo dormir mejor a los clientes del hotel con una tarifa aparte.

El abanico de servicios que inducen al sueño va desde la elección de almohada, que incluye una con la que suena una nana y otras especiales para clientas embarazadas, con una almohada para la espalda y otra para el lateral; pasando por el Winks' Kidzzz Club al que se pueden apuntar los niños, que les proporciona una almohada, un albornoz, cuentos para leer y un certificado de su estancia; hasta mi favorita, el despertador que anuncia el fin del día laborable. Viene a ser lo contrario de un despertador: te avisan desde recepción de que ha llegado la hora de prepararte para irte a la cama. E incluso te dan consejos sobre cómo quedarte dormido.<sup>40</sup>

Después de todo, hay pocas citas tan importantes a lo largo del día como la cita con la cama. Y si la expresión «hora de irse a la cama» te suena infantil o te produce vergüenza,

utiliza cualquier otra, pero recuerda que dormir bien no tiene nada de infantil ni de vergonzoso. No obstante, parece que la cita con la cama es la que menos nos importa día tras día y noche tras noche. Si pensáramos en el hecho de dormir como en una verdadera cita, aunque con nosotros mismos y de una clase un poco rara, probablemente le dedicaríamos el tiempo que se merece. Dado que hoy en día ponemos alarmas en los *smartphones* y en los *smartwatches* para cosas mucho menos importantes, poner la alarma para que te avise de que ha terminado el día laborable es una gran idea.

---

Abrí la cama meticulosamente, me tumbé en el centro, me tapé otra vez con cuidado y solté un suspiro de felicidad y alivio. Sentí como si todas las fatigas y las perplejidades del día descendieran placenteramente sobre mí como si se tratara de una gran colcha, capaz de mantenerme cálido y adormilado. Separé las rodillas igual que un capullo se abre a la radiante luz del sol y estiré las espinillas cinco centímetros más allá del borde de la cama. Todas mis articulaciones se soltaron, impotentes y carentes de verdadera utilidad.

FLANN O'BRIEN, *El tercer policía*<sup>41</sup>

---

Otros hoteles, entre los que se incluyen el Four Seasons,<sup>42</sup> el Inter Continental<sup>43</sup> y el Marriot,<sup>44</sup> también han abrazado la revolución del sueño. Por supuesto queda todavía un largo camino que recorrer; la mayoría de los servicios especiales y de las ofertas solo se encuentran en los hoteles y en los *spas* de lujo, mientras que dormir es una necesidad universal. Por eso yo espero ansiosamente el día en el que todos esos servicios sean tan corrientes como la televisión y el aire acondicionado, y estén disponibles para todos los viajeros de todas las categorías.

## 13. La mejora definitiva del ejercicio físico

Como la definición de *fitness* se ha extendido más allá de cuánto peso puedes levantar, cuánta velocidad puedes alcanzar o cuán lejos puedes llegar, los gimnasios modernos son algo más que un lugar donde hacer simplemente ejercicio. Hoy en día los entrenadores saben que recuperarse tras hacer ejercicio es un elemento crítico para el éxito de su entrenamiento, ya que te permite salir del gimnasio más fuerte. Porque recuperarse es algo más que bajarse de la cinta para correr y volver a relajarse; en cierto modo, en un sentido amplio, es dormir bien.

Equinox está trabajando con los investigadores de la UCLA para estudiar la relación entre sueño y *fitness*.<sup>1</sup> «La filosofía central de Equinox –nos cuenta Liz Miersch, editora jefa de Q by Equinox–, es que no basta solo con el entrenamiento. Los mejores resultados se obtienen con una combinación de movimientos adecuados, nutrición y regeneración, y el componente clave de esta última es el sueño.»<sup>2</sup>

Cuando visité Soul Cycle, un centro de *fitness* famoso por sus clases intensivas de giros, me dejó asombrada el hecho de que los instructores se preocuparan por el sueño como parte de una rutina sana completa. «El cuerpo está muy ocupado reparando los músculos y los tejidos y reemplazando las células muertas cuando dormimos, y por eso esos momentos son cruciales para los atletas»,<sup>3</sup> nos cuenta el entrenador Kym Perfetto. «Cuando más entreno, más horas necesito dormir.» Sue Molnar, otra instructora de ciclismo, les habla continuamente a sus clientes de la importancia de un sueño profundo. «Lo es todo –dice ella–. Vivimos en Nueva York. Trabajamos duro, jugamos fuerte, comemos y bebemos mucho, y hacemos mucho ejercicio. Necesitamos rejuvenecernos durante el sueño.»<sup>4</sup>

Joey Gonzalez, presidente de Barry's Bootcamp, está de acuerdo. «Comer bien y trabajar bien se queda incompleto si además no dormimos bien»,<sup>5</sup> nos dice. Y esta definición más completa del *fitness* se está extendiendo rápidamente.

## Descansar, reestablecerse, resultados

Como a menudo se mezcla el dormir con otras prácticas como la meditación y el *mindfulness*, el sueño adquiere para mucha gente una vaga sensación de «nueva era» y de «alternativo». Esta percepción existe a pesar del hecho de que los datos proceden del mundo de la ciencia, que nada tiene que ver con la nueva era. Por el contrario, al igual que con los últimos descubrimientos sobre la meditación y el *mindfulness*, se trata de pruebas basadas en la evidencia y corroboradas por diversos científicos. Quizás aquellos que identifican el sueño con la pereza y la falta de dedicación puedan convencerse de los beneficios de dormir bien observando lo que está ocurriendo en un mundo completamente pragmático en el que el rendimiento lo es todo, junto con vencer: el mundo del deporte. Para los atletas profesionales dormir no es ni un asunto espiritual ni una cuestión de equilibrio; no se trata ni siquiera de la salud y el bienestar, sino del rendimiento. Se trata, por tanto, de qué funciona, de utilizar todas las herramientas a nuestro alcance para aumentar nuestras posibilidades de ganar.

Analizando los resultados vemos exactamente qué funciona y qué no. Así que en lo que respecta a las herramientas que pueden mejorar el sueño, y por ende el rendimiento, el mundo del deporte es un inmenso laboratorio de pruebas en el que se acumulan los datos de los que extraer conclusiones.

Y los líderes del mundo del deporte han llegado a la conclusión de que dormir bien es la droga definitiva para el rendimiento, además de presentar solo efectos secundarios positivos. Y en buena parte, naturalmente, en donde más influye es en la recuperación. «Igual que los atletas necesitan más calorías que la mayoría de la gente cuando están entrenando, también necesitan dormir más –nos cuenta el especialista en medicina deportiva, el doctor David Geier–. Durante la práctica se fuerza al cuerpo, así que hace falta más tiempo de recuperación.»<sup>6</sup> El guepardo es un buen ejemplo del poder del sueño en el reino animal. Es el animal más rápido sobre la tierra, capaz de acelerar de cero a cien kilómetros por hora en solo tres segundos, pero se pasa unas dieciocho horas diarias durmiendo.<sup>7</sup>

El mundo de los deportes y el *fitness* tardó demasiado tiempo en reconocer los beneficios del sueño. Para aquellos cuyo rendimiento se basa en el movimiento, la actividad y el estado de alerta, la idea de que perder el tiempo inactivos, durmiendo, podía suponer una ventaja no era en absoluto evidente. Por eso hasta hace muy poco el

sueño se consideraba una pérdida de tiempo; tiempo que no se podía aprovechar entrenando y practicando.

Para los entrenadores de instituto y de fútbol profesional, machos alfa en el mundo de machos del deporte, la falta de sueño ha sido una forma de vida durante mucho tiempo. En su libro *Do You Love Football?!: Winning with Heart, Passion, and Not Much Sleep*, Jon Gruden, el jefe de entrenamiento más joven de la NFL en ganar la Super Bowl, atribuye sus logros al hecho de dormir solo cuatro horas por noche. Presume de ser «de hecho uno de los entrenadores más viejos de la historia del fútbol» a la hora de «gestionar el estado de alerta y las horas de sueño».<sup>8</sup> El entrenador George Allen, del Washington Redskins, estaba entre los primeros entrenadores de la NFL en dormir noche tras noche en su despacho. Él solía dedicar dieciséis horas diarias al entrenamiento, y en una ocasión dijo que «ocio son las cinco o seis horas por la noche, cuando duermes».<sup>9</sup>

De lo que no se daban cuenta estos entrenadores es de que se estaban engañando a sí mismos: es más probable que ganaran a pesar de no dormir, que precisamente por el hecho de no dormir. Por suerte cada día más entrenadores y atletas reconocen que el sueño es una pieza esencial a la hora de ganar. Puedes ser más duro que una piedra y entrenar doce horas al día, pero si desprecias el sueño, echarás a perder toda la eficacia de ese entrenamiento. Y los laboratorios abalan lo que se está descubriendo en el terreno de juego.

## **El aspecto competitivo**

Cheri Mah, del Stanford Sleep Disorders Clinic and Research Laboratory, es una de las principales investigadoras que estudian la relación entre los deportes y el sueño. En 2002 Mah dirigía un estudio sobre los efectos del sueño en el rendimiento en tareas cognitivas. Algunos de los participantes de ese estudio, a los que se obligó a seguir un horario de sueño diseñado para compensar la carencia de sueño, pertenecían casualmente al equipo de natación de Stanford. Y sus resultados sobrepasaron con mucho el rendimiento en esas tareas cognitivas. «Muchos nadadores universitarios entraron en el laboratorio con una amplia sonrisa en la cara –me contó Mah, porque– habían alcanzado unos cuantos récords personales».<sup>10</sup>

Como resultado de todo ello, Mah cambió su punto de vista. Las consecuencias de la falta de sueño ya se habían investigado ampliamente. Lo que le llamaba la atención era

la cuestión contraria, «investigar los beneficios potenciales de dormir unas cuantas horas extra de más, y descubrir si mejorar los patrones de sueño tenía un impacto positivo sobre el funcionamiento y el rendimiento».<sup>11</sup>

Mah comenzó sus análisis y descubrió que «varias semanas durmiendo más horas reducían significativamente la carencia de sueño de los atletas, y eso a su vez reducía los tiempos de reacción y los niveles de fatiga, dando lugar a mejores resultados».<sup>12</sup>

Uno de sus estudios más citados se publicó en 2011. Durante dos semanas, Mah les colocó sensores del sueño a los once miembros del equipo de baloncesto de Stanford que participaban en el estudio. Tomó nota de sus patrones normales de sueño; venían a dormir una media de poco más de seis horas y media por noche. Tomó nota también de los resultados en distintos tipos de ejercicios: esprint, lanzamiento libre y tiro de tres puntos. Entonces, durante cinco a siete semanas, los obligó a permanecer en la cama un mínimo de diez horas, tratando de dormir todo lo posible (a esto se le llama «extensión del sueño»). La media de sueño de los jugadores aumentó a las ocho horas y media, y los resultados de sus ejercicios también dieron un giro drástico. En esprint fueron 7 segundos más rápidos, en lanzamiento libre aumentaron un 9 por ciento, y en el tiro de tres puntos el incremento fue de un 9,2 por ciento. Se trata de una puntuación asombrosa para semejantes atletas de élite, y todo ello lo consiguieron simplemente durmiendo más. Si conoces a algún atleta, pregúntale si le interesa rebajar casi un segundo en esprint o mejorar los resultados en cualquier categoría de ejercicio en casi un 10 por ciento; sin duda te prestará atención. El estudio se fijó además en el estado de ánimo de los atletas, que también mejoró.<sup>13</sup>

Mah dirigió otro estudio para comprobar los efectos de la extensión del sueño en los jugadores de fútbol de Stanford. Descubrió que los tiempos medios para un esprint de 18,288 metros descendían de 4,71 segundos a 4,61 segundos, y los tiempos medios en la carrera de 36,576 metros bajaban de los 4,99 a los 4,89 segundos. El nivel de somnolencia de los jugadores también descendía, mientras que aumentaba su vigor.<sup>14</sup> «Algunos equipos de deporte están comenzando a darse cuenta de que no están aprovechándose de los beneficios de dormir más –me dijo Mah–. Aplicar los descubrimientos de la investigación sobre el sueño al deporte puede proporcionar muchas ventajas a la hora de competir.»<sup>15</sup>

Chris Winter dice que comenzó a interesarse por el tema con la idea de convencer a la gente corriente de que se tomara el sueño más en serio. «Pensé que si conseguía que un

atleta profesional valorara el sueño, sin duda sus fans harían lo mismo.» Y desde luego funcionó con los atletas. «Los jugadores aprendieron que las horas transcurridas en el dormitorio eran el cimiento sobre el que se asentaban sus mejoras físicas y sus objetivos en cuanto a la nutrición.»<sup>16</sup>

Chris Winter ha tenido tanto éxito mostrando la relación entre el rendimiento y sueño que ahora le consultan muchos equipos deportivos profesionales y de instituto. De hecho, esa es una de las razones por las que no publica algunos de sus estudios. «Los equipos ven lo que yo hago desde la perspectiva de conseguir una ventaja sobre sus contrincantes, y por eso mismo no quieren hacerla pública.»<sup>17</sup>

## **No me creas a mí; cree en los mejores atletas**

Uno de los equipos que encabeza esta nueva tendencia es el Seattle Seahawks, que ganó la Super Bowl en 2013 y se quedó a 1,828 metros de repetir la victoria en 2014. El jefe de entrenamiento, Pete Carroll, es conocido por sus innovaciones tanto fuera del campo como dentro. «Cuando se trata de la precisión y de la ciencia del sueño con vistas a un rendimiento óptimo –me dijo Carroll–, hemos tenido la suerte de contar con expertos que nos han guiado tanto en las estrategias físicas como mentales para mejorar el proceso de recuperación.»<sup>18</sup>

Dos de esos expertos que dirigen al equipo de científicos son Sam Ramsden, director de salud y rendimiento del equipo, y Michael Gervais, director de rendimiento psicológico en el DISC Sports & Spine Center. Juntos educan tanto a jugadores como a entrenadores en la importancia del sueño. «La fatiga y el rendimiento están íntimamente ligados –me dijeron–, y dormir es una de las variables más importantes para ayudar a los atletas a mantener el nivel de esfuerzo y el entusiasmo a largo plazo.»<sup>19</sup>

Esto no es ninguna noticia para el *quarterback* del New England Patriots, Tom Brady, que logró vencer al Seahawks en la última Super Bowl y ganó el título MVP. Brady se va a la cama a las ocho y media y juega todavía al más alto nivel, a pesar de acercarse a los cuarenta años de edad. «Siempre tomo las decisiones centrándome en la mejora del rendimiento –nos cuenta–. Quiero dar todos los días lo mejor de mí mismo.»<sup>20</sup>

Los Chicago Bears emplean una estrategia similar. Su coordinadora de ciencias deportivas, Jennifer Gibson, enseña a los jugadores a desarrollar buenos hábitos de sueño y técnicas de siesta adecuadas como forma de maximizar el rendimiento, y además les

proporciona colchones de espuma con efecto memoria en el campo de entrenamiento. Kyle Long, alero profesional de la Bowl, se ha convertido en un entusiasta abogado del sueño. «Dormir esas ocho o nueve horas es tan importante como levantar pesas o estudiar el manual de estrategias –nos cuenta–. Puedo saberme todas las jugadas como la palma de mi mano. Puedo levantar todas las pesas del mundo. Pero si duermo cinco o seis horas, mi cabeza estará floja e indolente, y no puedes estar así cuando tratas de ganar a esos atletas de élite. Yo diría que dormir es sin duda un arma.»<sup>21</sup>

Como dice la antigua estrella de la NBA, Grant Hill, «la gente habla de la dieta y el ejercicio», pero «dormir es igual de importante».<sup>22</sup> Le Bron James, cuatro veces ganador del premio MVP y jugador de la NBA, apuesta por dormir doce horas diarias cuando se está entrenando.<sup>23</sup> Y Steve Nash, dos veces ganador del mismo premio MVP y también jugador de la NBA, cree que «echarse la siesta los días en que se juega, te apetezca o no, no solo tiene un efecto positivo sobre el rendimiento, sino que además tiene un efecto acumulativo sobre el cuerpo a lo largo de toda la temporada».<sup>24</sup> El atleta profesional de triatlón Jarrod Shoemaker describe el sueño como «la mitad de mi entrenamiento».<sup>25</sup> Y Usain Bolt, el hombre más rápido del mundo, explica que «para mí dormir es extremadamente importante; necesito descansar y recuperarme para que mi cuerpo absorba el entrenamiento».<sup>26</sup> El jugador de voleibol Kerri Walsh Jennings, tres veces ganador de la medalla de oro en las Olimpiadas de invierno, admite que dormir «puede llegar a ser lo que más me cuesta hacer de mi lista de tareas, pero siempre da buenos resultados».<sup>27</sup> Y el gran jugador de tenis Roger Federer los supera a todos. «Si no duermo once o doce horas diarias, entonces no estoy bien –nos dice–. Si no duermo lo suficiente, me hago daño.»<sup>28</sup> Incluso llegó a alquilar dos casas<sup>28</sup> antes del campeonato de Wimbledon de 2015: una para su familia y otra para él y su equipo de entrenamiento, solo para que no lo despertaran.<sup>29</sup>

Reconocer el impacto del sueño en el rendimiento es hoy en día un fenómeno mundial. En el Reino Unido, el club de fútbol Southampton tiene su propia aplicación para el sueño, que los jugadores utilizan cada mañana para registrar las horas que han dormido la noche anterior. Si baja el nivel y la calidad del sueño de los jugadores, intervienen los entrenadores del equipo.<sup>30</sup> El club de fútbol Manchester City tiene un centro de entrenamiento nuevo que costó 200 millones de libras y que incluye ochenta dormitorios. El equipo duerme en el centro de entrenamiento la noche antes del partido en casa; viene a ser un reconocimiento por parte del equipo de entrenadores de que

dormir no es solo una cuestión de entrenamiento, sino parte integrante de la preparación para el partido de ese día.<sup>31</sup>

Nick Littlehales, entrenador del sueño del Manchester United además de otros clubes de fútbol, equipos de *rugby* y del equipo de ciclismo del Reino Unido, a menudo se adelanta a los jugadores y va de visita al hotel en el que se alojarán para hacer unos cuantos cambios en las habitaciones.<sup>32</sup> «Llevo tiempo preparando a varios equipos para los Juegos Olímpicos de Río de 2016 –me contó–, y un elemento clave de esa preparación es asegurarse de que los hoteles en los que se van a alojar la noche antes de los juegos cuentan con todas las herramientas imprescindibles para la recuperación.»<sup>33</sup>

La relación entre sueño y rendimiento es todavía más importante al nivel de los institutos, ya que los atletas son más jóvenes y es más probable que sean partidarios del «ya descansaré cuando me muera». Un titular del *Wall Street Journal* de 2005 rezaba: «Los equipos de fútbol de los institutos despiertan ante la nueva estadística: dormir».<sup>34</sup> Pat Fitzgerald, jefe de entrenamiento de la Universidad de Northwestern, se dio cuenta en 2012 de que muchos de sus jugadores parecían especialmente cansados durante los partidos de la tarde. Resultó que la razón era que el partido se jugaba justamente a la hora en la que ellos se echaban la siesta. Así que puso en marcha una política de siesta obligatoria los días en que había partido. Ese año el equipo ganó diez partidos, cosa que solo ha ocurrido tres veces en la historia del Northwestern.<sup>35</sup> «Al principio no sabíamos realmente gran cosa del sueño, y solo sentíamos curiosidad –dijo el jugador que entonces ocupaba el ala defensiva, Tyler Scott–. Pero ahora abrazamos esa filosofía, y después de un tiempo llegamos a mostrarnos realmente competitivos acerca de la eficacia del sueño. Empezamos a controlar diariamente todos nuestros datos.»<sup>36</sup>

Otros equipos toman nota. En 2015, en el campo de entrenamiento, el entrenador del equipo de fútbol de la Universidad de Tennessee, Butch Jones, presentó a los jugadores la nueva rutina para la práctica diaria: entrenadores y monitores del sueño. El equipo trabajó con Rise Science, que ayudó a los atletas a mejorar su rendimiento a través del sueño. Proporcionaron a cada uno de ellos un entrenador del sueño, y lo monitorizaron todo: desde la cantidad de tiempo que dormían hasta cuánto tiempo les costaba quedarse dormidos o cuán profundamente dormían. Enviaban los resultados directamente a la aplicación del *smartphone*.<sup>37</sup> Además, los jugadores se ponían unas gafas tintadas de naranja una hora antes de irse a la cama para ayudarles a eliminar la luz azul de las pantallas, que podían interrumpir su sueño.<sup>38</sup> «Estremendo ver el cambio cultural en la

universidad –dijo Leon Sasson, cofundador de esta–. Pasamos de apostar a ver quién dormía menos horas y a pesar de ello jugaba mejor, a estar de moda presentarse en los entrenamientos con nueve o más horas de sueño bajo el brazo.»<sup>39</sup>

En la Universidad de Pittsburgh, el entrenador Pat Narduzzi se asegura de que sus jugadores duermen lo suficiente entrando en los dormitorios y metiéndolos en la cama él mismo. «Apagamos las luces a las diez y media, y todos los días, a menos cuarto, comprobamos que todos están en la cama, así que intentamos que se acuesten pronto. [...] No podemos cerrarles los ojos, pero me parece que en el campo se nota que todos descansan más.»<sup>40</sup>

### **Dar de sí al máximo en todas las zonas horarias**

La relación entre sueño y rendimiento no consiste únicamente en dormir lo suficiente unos días o una semana antes del partido. Se trata también de la relación entre el momento en el que se juega el partido y los relojes biológicos de los jugadores. Los aficionados suelen pensar que la ventaja de jugar en el propio campo consiste en que la gente les aplaude y están en un entorno familiar. Pero la mayor ventaja puede ser que los relojes biológicos de los contrincantes a menudo están desfasados. Por muy bien que se controle el sueño del equipo, viajar puede recortar esa ventaja en el rendimiento.

Ese es uno de los puntos centrales del trabajo de Chris Winter. La forma convencional de pensar en la medicina del sueño es que se tarda unas veinticuatro horas en normalizar el reloj biológico por cada zona horaria que se cruza. Para demostrar esto, Winter y sus colegas analizaron retrospectivamente cada uno de los partidos de la Major League Baseball de las últimas diez temporadas, que incluían más de 24.000 partidos. Le asignaron a cada equipo una medida que dependía del *jet lag* correspondiente, y luego utilizaron esos datos para predecir «la magnitud y la dirección de la ventaja circadiana»,<sup>41</sup> tal como decía el estudio. En resumen, como dijo Winter, «en esencia demostramos lo que los jugadores expertos probablemente ya saben desde hace años... que viajar afecta al rendimiento».<sup>42</sup>

Un estudio de la Universidad de Vanderbilt corrobora esto. Los investigadores analizaron a treinta equipos de la Major League Baseball durante el transcurso de una temporada. De abril a septiembre, la «disciplina del plato», es decir, la habilidad del bateador para juzgar a qué pícher merecía la pena lanzar, se deterioró. Para los que no

saben nada acerca del béisbol, como yo, permitidme que os lo traduzca: cuanto más cansados estaban los jugadores, más probable era que lanzaran a malos pícheres. «Este deterioro se relaciona con la fatiga que se va desarrollando a lo largo de la temporada, debido a una combinación de factores como son la frecuencia de los viajes y la escasez de días de descanso», concluyó el director del estudio, el doctor Scott Kutscher. Así que se trata de algo así como un *jet lag* que se va acumulando. Pero, como dice Kutscher, «un equipo que reconoce esta tendencia y da pasos para ralentizarla o revertirla con estrategias que mitiguen esa fatiga... puede conseguir una gran ventaja competitiva».<sup>43</sup>

Winter ha estado trabajando con el San Francisco Giants y su director de entrenamiento atlético, Dave Groeschner, desde 2009. Juntos tratan de ajustar los horarios de viajes del equipo para minimizar esta interrupción del sueño. A veces esto significa que el equipo tiene que quedarse a pasar otra noche más en el hotel después del partido, en lugar de volver a casa de inmediato y llegar a primeras horas de la mañana. «Lo que estamos intentando hacer es crear una situación en la que engañemos a sus cerebros para que crean que el partido es siempre a las cuatro en punto, sea a la hora que sea.» Winter asegura que «esa es la hora a la que los atletas dan lo mejor de sí mismos».<sup>44</sup> El momento cumbre del rendimiento con el menor riesgo de hacerse heridas es por lo general entre las tres y las seis de la tarde, según Michael Smolensky, cronobiólogo.<sup>45</sup> (Porcierto, ese es mi nombre favorito para los investigadores del sueño. Pero todavía queda terreno fértil que sembrar. ¿Qué tal dozólogo? ¿O somnusista? ¿Y un superhéroe llamado Siestor, que lleve a la gente al sueño REM? ¿Quizá para una película de acción francesa?) Desde que Winter empezó a trabajar para los Giants, estos han ganado tres veces las World Series, en 2010, 2012 y 2014.<sup>46</sup>

El equipo de béisbol Seattle Mariners ha puesto en marcha soluciones de alta tecnología para el problema de los viajes. El equipo tiene una clara desventaja geográfica. En 2013, los Mariners hicieron más de 83.668 kilómetros para asistir a los partidos que no se jugaban en casa, mientras que el Chicago White Sox, estratégicamente situado en el centro, recorrió menos de la mitad de esa distancia: solo hicieron 37.000 kilómetros.<sup>47</sup> En 2014, los Mariners comenzaron a llevar Readibands, unos aparatos de monitorización del sueño producidos por una empresa local llamada Fatigue Science.<sup>48</sup> El Readibands monitoriza los ritmos de sueño de los jugadores, y los datos se combinan después con sus estadísticas deportivas, todo lo cual sirve finalmente para tomar decisiones de equipo acerca de los horarios.<sup>49</sup>

Un estudio de 2015 realizado por los investigadores de la Universidad de Birmingham en el Reino Unido analizó la relación entre los ritmos naturales de los relojes biológicos de los atletas, su rendimiento relativo y la hora de la competición. Se agrupó a los participantes según sus relojes biológicos en tres grupos: alondras (jugadores matutinos), búhos (jugadores nocturnos) y los que quedaban en medio. Probaron su rendimiento en los peores momentos para ellos (por ejemplo, para un búho, jugar por la mañana). El resultado fue un 26 por ciento de reducción del rendimiento.<sup>50</sup> «Si eres de los matutinos y vas a jugar por la noche –dijo Roland Brandstaetter, jefe del estudio–, entonces estás en desventaja, así que lo mejor es ajustar tu horario de sueño a la competición.» Brandstaetter llama «entrenamiento circadiano» a la puesta en práctica de estos descubrimientos.<sup>51</sup>

Para los atletas, dormir no es solo una cuestión de rendimiento, sino también de seguir jugando a la larga. Los jugadores fatigados de la Major League Baseball tienen dos veces más probabilidades de abandonar el deporte antes que sus compañeros bien descansados.<sup>52</sup> «Para aquellos jugadores que quieren disfrutar de una carrera larga y lucrativa –me dijo Winter–, hacer caso omiso del sueño reparador no es la estrategia».<sup>53</sup>

## **Aprender de los profesionales: crear una rutina de sueño positiva**

Para los atletas de élite, las consecuencias de la carencia de sueño son obvias casi al instante; literalmente hablando, sus puntuaciones se registran en un marcador. Pero imagínate por un momento que todos tuviéramos ese incentivo. O peor, que los presentadores deportivos retransmitieran cada una de nuestras jugadas a todo color junto con un comentario sobre cada movimiento:

–Bueno, Bob, ya está aquí Arianna, trabajando, aunque parece que se mueve muy despacio. Solo ha dormido cinco horas.

–Acaba de abrir el primer *e-mail*. Oficialmente, ha comenzado el día laborable.

–Pero ¡mira, Bob, si ya se ha distraído! Se ha puesto a ver un vídeo de un gato muy divertido antes incluso de leer un solo *e-mail*.

–Pero ¿qué es esto? ¡Ahora se va a por la segunda taza de café!

–Bob, es alucinante. Va a ser un milagro que consiga llegar a última hora de la mañana, y no digamos ya del día. Pero permíteme que te diga que todo el mundo está

atento, a ver qué hace.

–Está flaqueando, Don. Debe de estar dándose de cabezazos por no haber dormido lo suficiente anoche.

–Es evidente; hoy no está en su mejor día, Bob. Habrá que preguntarse si va a haber cambios en la titularidad.

–¡Increíble!

Por suerte no todos vivimos en el escaparate mundial del deporte, y podemos corregir la trayectoria sin que los comentaristas sopesen nuestra actuación. Pero los atletas se enfrentan a los mismos desafíos que nosotros. Durante la temporada 2014-2015 de la NBA, Jason Smith jugó con los New York Knicks. Fue una adquisición procedente de los New Orleans Pelicans. Jason estaba ansioso por probarse a sí mismo, pero nada más comenzar la temporada su mujer, Kristy, dio a luz a su primer hijo, Ella Rose. Él aseguraba que su hija era una bendición, pero no tardó en descubrir que los recién nacidos no respetan precisamente las agotadoras exigencias de los horarios de la NBA. «Las dos primeras semanas apenas duermes, eso fijo», dijo Smith. Dormía cinco o seis horas por noche, a menudo en tramos de dos horas o menos. A la mañana siguiente llegaba tambaleándose a entrenar, «con los ojos vidriosos y más cansado que nunca».<sup>54</sup>

No es de extrañar que su rendimiento bajara. En la temporada anterior tenía un 46,5 por ciento de los lanzamientos a canasta con una media de 9,7 puntos por partido para el New Orleans.<sup>55</sup> Pero con la falta de sueño durante la primera parte de la temporada para los Knicks, lanzó solo un 42 por ciento y logró encestar una media de 7 puntos por partido (jugando, además, menos minutos). «La carencia de sueño... es una de las cosas más difíciles de superar cuando tratas de rendir al más alto nivel»,<sup>56</sup> explicó él.

Hacia mediados de enero, Ella Rose comenzó a dormir más horas por la noche. Y cuanto más dormía ella, mejor media de puntuación lograba su padre, que aumentó a los 11 puntos por partido, mientras que sus pases saltaron de un 1,1 a un 3,8 por partido.<sup>57</sup> Sin duda, Ella Rose tiene todavía muchas lecciones que darle a su padre, pero desde luego le ha enseñado a valorar el sueño.

## **Registrar nuestras mejores marcas de sueño**

Andre Iguodala, de los Golden State Warriors, también hace del sueño una prioridad. Pero no siempre fue así. La antigua rutina de sueño de Iguodala no dejaba mucho espacio para dormir: se quedaba viendo la televisión hasta tarde y luego se levantaba pronto para ir al gimnasio. Los días de partido trataba de compensarlo con tres o cuatro horas de siesta, pero la carencia de sueño no era tan fácil de reparar.<sup>58</sup>

Siguió este patrón durante años hasta que, justo antes de cumplir los treinta, Iguodala le dijo a Keke Lyles, director de rendimiento del Golden State, que necesitaba ver a un terapeuta del sueño.<sup>59</sup> Y fue entonces cuando comenzó la aventura del sueño: sacó los aparatos electrónicos del dormitorio, programó el termostato para mantener una temperatura fresca y apta para el sueño y comenzó a llevar siempre un Jawbone UP para tomar nota de todas sus marcas con relación al sueño. Ahora, durante la temporada, comienza a relajarse a las once y cuarto de la noche. Se estira, hace unas respiraciones profundas, lee durante unos cuantos minutos y para la medianoche ya está dormido. Y se despierta recargado de energía. Como él dice: «Si duermes bien, te sientes y juegas bien».<sup>60</sup>

Nada más ajustarse a este horario de ocho horas de sueño, su puntuación por minuto ascendió un 29 por ciento, el porcentaje de tiros libres se incrementó en un 8,9 por ciento y el tiro de tres puntos aumentó a algo más del doble. Además, perdió el balón un 37 por ciento menos de veces, y las tiradas nulas descendieron increíblemente en un 45 por ciento.<sup>61</sup> Le nombraron finalista MVP de 2015, y él subió una foto de sí mismo a Instagram, durmiendo y sujetando el merecido premio, conseguido gracias al sueño.<sup>62</sup>

Invité al gran jugador de baloncesto Kobe Bryant, del Los Angeles Lakers, a mi curso *online* de crecimiento personal en Oprah.com para que hiciera de profesor del sueño invitado. «Yo he crecido –dijo Bryant–. Solía pasar con solo tres o cuatro horas de sueño por noche. Lo pasé realmente mal tratando de apagar mi cerebro. Pero he evolucionado. Ahora duermo de seis a ocho horas.» Hoy en día su rutina nocturna antes de acostarse consiste en darse una ducha caliente y después apagar el teléfono. «¿Sabes qué otra cosa buena tiene el sueño? –me preguntó–. Me proporciona más energía para pasar el tiempo con mi familia y divertirme con los niños. Cuanto más descanso, más trabajo y antes vuelvo a casa. Y otra vez puedo jugar con los niños a ser el aparato por el que ellos escalan.»<sup>63</sup>

Es evidente que dormir constituye la siguiente innovación en el terreno de los deportes. Y eso es bueno, porque los deportes ejercen una influencia importante en la

cultura norteamericana. De alguna manera los atletas nos inspiran. Así que su ejemplo, cómo cuidan sus cuerpos, cómo se recargan de energía y cómo tratan siempre de dar lo mejor de sí mismos, sí importa. De repetirse en un futuro la campaña de publicidad que nos aconsejaba «Ser como Mike», es de esperar que hiciera hincapié en la importancia vital del sueño, pues eso podría enseñar a la generación siguiente que la salud y el *fitness* son imposibles sin una base firme. ¡Imagínate que las estrellas de la NBA no tuvieran solo un par de zapatillas firmadas, sino, además, una almohada, un despertador o un antifaz firmados!

Puede que el rostro público de esta revolución del sueño lo encarne una estrella de los deportes. Hasta entonces, dormir es la receta natural y no tan secreta para aquellos que buscan un alto rendimiento. Porque para nosotros supone tanta diferencia como para los profesionales del deporte.

## 14. Poner la tecnología en su lugar (que no es la mesilla de noche)

La omnipresencia de la tecnología y su carácter adictivo nos hace muy difícil desconectar para irnos a la cama, pero no todas las noticias que relacionan sueño y tecnología son malas. Conforme va expandiéndose a todos los rincones de nuestra vida, la tecnología también ha comenzado a girarse hacia nuestro interior. Más allá de conectarnos con el mundo, ahora comienza a conectarnos con nosotros mismos. Y esa es la nueva frontera que alcanzar; no hacia fuera, sino hacia dentro.

Hoy en día en las conferencias mundiales sobre tecnología no se habla de otra cosa que de esa nueva tecnología que se puede llevar encima y que hace que «todo esté en internet». Se calcula que el mercado global de tecnología portátil crecerá un 35 por ciento al año entre 2015 y 2019, y que durante ese último año se vendrán 148 millones de aparatos.<sup>1</sup> Unode cada cinco norteamericanos posee ya algún tipo de aparato portátil.<sup>2</sup> Ungran porcentaje de ellos son monitores de *fitness*, que han ido creciendo en popularidad día a día, sobre todo con la introducción de los *smartwatches*.<sup>3</sup> Y del mismo modo que la tecnología ha aumentado lo que podemos saber acerca de nuestra preparación física o *fitness*, así también ha extendido nuestra noción misma de *fitness*. Y por primera vez el sueño forma parte de ese concepto.

La tecnología no va a desaparecer de nuestras vidas. No es lo que queremos. Pero sí queremos sacarle el máximo partido, y ahora mismo buena parte de esa tecnología nueva promete mejorar el sueño. El abanico de posibilidades es amplio: desde aplicaciones diseñadas para ayudarnos a dormir, hasta todo tipo de *hardware* enfocado hacia el sueño, como los casquitos aislantes, los tapones inteligentes para los oídos o las bombillas que imitan la luz natural del amanecer y la puesta de sol. Para los intrépidos del sueño, sitios web financiados con el sistema de *crowdfunding* como Kickstarter e Indiegogo han sido todo un *boom*, pues cuentan con productos nuevos que han dejado muy atrás el objetivo

de financiación previsto. Al mismo tiempo, otras industrias, como la de colchones y camas, se han visto afectadas por el surgimiento de empresas *start-up* nuevas, más ágiles y modernas.

Mi revolución personal del sueño, que comenzó hace nueve años, no implicaba el uso de ningún aparato de monitorización del sueño, así que soy la prueba viviente de que no hacen ninguna falta para hacer esos cambios. Sin embargo, quiero recomendar unos cuantos, aunque solo sea para probarlos. De hecho, otra empresa *start-up*, Lumoid, puede mandarte nada menos que cinco por un precio ridículo.<sup>4</sup>

La tecnología nos proporciona una posibilidad sin precedentes de saber más cosas acerca de nosotros mismos, y cada día más personas quieren monitorizar el sueño. Según un estudio de Sleep Number de 2015, el 43 por ciento de los encuestados afirmaron haber monitorizado los ejercicios físicos, y el 41 por ciento la dieta. Solo un 16 por ciento había monitorizado el sueño, pero se espera que esa cifra aumente, ya que el 58 por ciento de los encuestados querían saber qué podían hacer para dormir mejor.<sup>5</sup>

James Proud es el fundador y presidente de Hello, una empresa de ciencias e ingeniería de la información que recientemente ha lanzado un producto nuevo llamado Sense. Se trata de un monitor del sueño que se deja sobre la mesilla y que recoge datos no solo sobre el sueño, sino también sobre la luz, los ruidos, la temperatura, la calidad del aire y la humedad, factores todos ellos que influyen sobre la calidad del sueño.<sup>6</sup>«Todo esto nos proporciona una comprensión más completa acerca de cómo mejorar las cosas»,<sup>7</sup> medijo Proud. Los datos los recoge una esfera colocada sobre la mesilla, una «pastilla para dormir» sujeta a la almohada y por último una aplicación del móvil. Incluye también una alarma diseñada para despertarnos suavemente durante la fase más ligera del ciclo del sueño.<sup>8</sup> Otro producto que está teniendo un gran alcance es Chrona, creado por Ultradia. Se trata de una gomaespuma con efecto memoria que se introduce en la almohada y que monitoriza el sueño basándose en los movimientos de la cabeza y el torso.<sup>9</sup> Ben Bronsther, cofundador de Ultradia, dice que su objetivo es que Chrona se convierta en un polisomnógrafo (PSG) casero; un aparato perfectamente capacitado como laboratorio del sueño casero para los usuarios, pero sin los incómodos cables ni las estancias nocturnas fuera de casa.<sup>10</sup>

Algunos de los grandes nombres de la electrónica y de la industria de los aparatos portátiles están añadiendo el sueño a su lista de productos. El Samsung Gear S, un *smartwatch* equipado con Android, incluye un monitor del sueño en la aplicación de

*fitness*.<sup>11</sup> Lapulsera UP3 de Jawbone monitoriza los pasos, las comidas, el ritmo cardiaco, el sueño REM, la luz nocturna y el sueño profundo.<sup>12</sup> Hosain Rahman, presidente de Jawbone, me dijo que «la aplicación Smart Coach te proporciona medidas, datos y una guía para cambiar tu comportamiento y dormir mejor».<sup>13</sup>

Las pulseras de Firbit, el fabricante más grande de pulseras monitores de *fitness*, miden el tiempo que pasas en la cama y lo dividen en tres categorías: dormido, inquieto y despierto. El aparato te permite también marcarte metas a la hora de dormir y hacer un seguimiento de toda tu historia del sueño. La pulsera Charge HR mide el ritmo cardiaco mientras duermes.<sup>14</sup> «Hay un dicho –me contó James Park, presidente y cofundador de Firbit–, según el cual no se puede mejorar aquello que no se puede medir. Además de aplicarlo a la actividad, nosotros creemos que ese dicho tiene también su aplicación al sueño.»<sup>15</sup>

En 2014 Withings, un fabricante francés de productos y aparatos inteligentes, lanzó el sistema para dormir Aura. Incluye un aparato para la mesilla de noche de solo 29 centímetros que monitoriza los niveles de luz, ruido y temperatura, y emite un sonido y una luz para ayudar a los usuarios a dormir y despertarse. La otra parte del sistema es una alfombrilla con sensores que se coloca bajo el colchón y que toma nota del ritmo cardiaco y de los patrones de respiración y movimiento. Todo ello forma parte de un cambio encaminado a incorporar la tecnología a la cama, de modo que la cama trabaje mientras nosotros dormimos.<sup>16</sup>

La tecnología también está tratando de mitigar el problema de la luz artificial que ella misma ha exacerbado. Sabemos que la luz puede suprimir la producción de melatonina del cuerpo, que es la sustancia que regula los ritmos circadianos. Y ahora estamos descubriendo lo poco que cuesta evitarlo. Según Steven Lockley, investigador del sueño en Harvard, una lámpara de solo 8 lux, que viene a ser el doble de lo que se coloca en una mesilla, pero menos de lo que ilumina cualquier lámpara de cualquier habitación, basta para perturbar el sueño. Pero no se trata solo del nivel de luz, sino también de la calidad. Las investigaciones demuestran que la luz azul que emiten las pantallas electrónicas, los fluorescentes y las luces LED tiene un efecto especialmente perturbador sobre los niveles de melatonina y los ritmos biológicos circadianos.<sup>17</sup>

La solución ideal, una vez más, es apartar las pantallas. Pero si no queremos hacerlo, también hay otros aparatos indicados. La aplicación de *software* f.lux, por ejemplo, puede ajustar automáticamente la composición de la luz de nuestros aparatos a lo largo

del día. «De día las pantallas de ordenador están bien; están diseñadas para que parezcan la luz del sol –nos cuentan Michael y Lorna Herf, creadores ambos de f.lux–. Pero a las nueve de la noche, las diez o las tres de la madrugada, probablemente sería mejor no mirar al sol.» Así que durante el día las pantallas emiten una luz brillante como la del sol, pero conforme va atardeciendo se irá haciendo más cálida y emitirán menos luz azul.<sup>18</sup> En agosto de 2015 f.lux introdujo una característica nueva más, el despertador hacia atrás. Como me dijo Michael Herf, «nueve horas antes de que te despiertes, el aparato te envía una notificación cada media hora, de modo que eres más consciente del tiempo».<sup>19</sup> Es una especie de recordatorio electrónico del sueño, que trata de persuadirte para que te vayas a la cama. Puede que lo siguiente que añadan sea un shock electrónico. A algunos, incluida yo, nos vendrían bien a veces ciertos mecanismos impositivos.

La tecnología especial para ayudar a los padres también está en marcha, ya que, como todos ellos saben, si el bebé no duerme, ellos tampoco. Por supuesto, los padres llevan años utilizando la tecnología para dormir a sus hijos: ventiladores sonoros, lavadoras, lavavajillas e incluso secadores de pelo o la opción básica: atar al niño a su sillita y llevarlo de paseo en el coche. Pero ahora hay muchas opciones nuevas, desde monitores que recogen datos hasta máquinas de ruido blanco personalizables.

Si quieres reproducir una meditación guiada o una música suave para ayudarte a dormir, descárgatelas en el i Pod; ahora mismo hay versiones verdaderamente baratas en el mercado. Así evitarás la tentación de tener todos tus datos y tus distracciones de las redes sociales al alcance del dedo cuando te despiertes a medianoche. Y para aquellos que prefieren hacer caso omiso de mi consejo –soy realista– y conservar el *smartphone* junto a la cama, ¡a pesar de ser criptonita!, existen multitud de aplicaciones que pueden ayudarte a mejorar el sueño. Úsalas de una manera responsable, y recuerda que no hay ninguna aplicación mágica para comprimir ocho horas de sueño en cuatro.

La tecnología puede ayudarnos a vivir vidas más sanas, y eso es bueno, pero no hay atajos a la hora de dormir. Ni siquiera la mejor tecnología del mundo puede ayudarnos a evitar la miríada de efectos negativos de la carencia de sueño, a menos que hagamos del sueño una prioridad en nuestras vidas.

## **Mi lista de deseos para dormir**

No basta con saber que el sueño tiene potencialmente la capacidad de transformar nuestras vidas; hay que poner en práctica todo ese conocimiento. Estamos en las primeras etapas de la revolución del sueño, y contamos ya con todo un abanico de cosas que pueden ayudarnos a conciliarlo. Pero siempre cabe más. Por eso he añadido aquí unas cuantas cosas que forman parte de mi lista de deseos. Unos son serios, otros caprichosos, otros personales, otros implican políticas públicas, otros son utópicos y algunos son por completo inalcanzables.

Hay que tirar a la basura de la historia sin más ceremonias el dicho que reza «Ya dormiré cuando esté muerto».

Llegará el día en el que los colchones para la siesta sean tan corrientes como las colchonetas de yoga que sobresalen de las bolsas de la gente cuando va y viene del trabajo.

La gente cuelga la lista de sus hábitos de sueño sanos como un dato más en su currículum y su página de Linked In.

La comisión de sueño del Congreso se formó para fijar un plan de trabajo sobre el sueño al haber reconocido el CDC que es un tema de interés público para la salud.

Nuestros líderes electos son un ejemplo en relación con el sueño, pues todos los candidatos, a todos los niveles, lo incluyen en sus programas sobre salud.

Los candidatos políticos han comenzado a incluir en su propaganda la bravuconería estilo macho alfa de sus contrincantes a la hora de hablar de su falta de sueño.

Acaban de lanzar una campaña de concienciación sobre la conducción en estado de somnolencia comparable a la campaña de conducción bajo los efectos del alcohol.

Se ha añadido un tema más a las clases de conducir relativo al peligro de la conducción en estado de somnolencia, que viene a sumarse al capítulo de los peligros de la conducción en estado de embriaguez.

Acaban de lanzar una prueba para medir el estado de somnolencia similar al alcoholímetro; por fin la conducción en estado de somnolencia será medida y

regulada.

Acaban de lanzar al mercado un monitor de *fitness* portátil que te alerta cuando estás demasiado cansado para conducir y llama automáticamente a Uber.

Las aseguradoras ofrecen descuentos en las primas de los seguros de vida a los clientes con hábitos de sueño saludables.

El Congreso aprueba leyes estrictas para imponer una regulación que obligue a los conductores de camiones de larga distancia a dormir adecuadamente.

Los anuncios de pastillas para dormir de la televisión son ya cosa del pasado. No volveremos a ver a esa gente guapa y feliz con vidas perfectas mientras escuchamos la terrorífica lista de los efectos secundarios con la voz en *off*.

Se ha promulgado la ley de la reforma escolar, que retrasa de forma generalizada la entrada en los colegios e institutos para que los niños y los adolescentes puedan dormir lo suficiente.

Han fabricado un aparato para grabar y reproducir los sueños.

Y finalmente, acaban de lanzar una aplicación que convierte a nuestro *smartphone* en un teléfono estúpido desde el momento en el que nos preparamos para ir a la cama hasta que nos despertamos, sin opción de anular.

## Epílogo

Aquí estamos, a comienzos del siglo XXI, plenamente conscientes tanto de nuestra crisis de carencia de sueño como de su importancia para nuestras vidas. Cada día tenemos más médicos, entrenadores, expertos en bienestar y gurús del rendimiento ofreciéndonos soluciones; algunas muy serias y científicamente probadas. Y también tenemos un número creciente de líderes de todos los campos que comprenden que un empleado bien descansado es un buen empleado. En los deportes, en los colegios, en la medicina y en nuestro lugar de trabajo, dormir comienza por fin a conquistar el lugar de respeto y reverencia que merece.

Pero si de verdad queremos devolverle al sueño el papel que desempeña en nuestras vidas, tenemos que mirar más allá de todas las herramientas y técnicas; más allá de las bolsitas de lavanda, los filtros de luz, las colchonetas de la era espacial y las reglas a propósito de la cafeína y de las pantallas. Al final del día, literalmente hablando, ser capaces de hacer algo tan natural como dormir no debería requerir ni de una medicación crónica ni de presentar batalla a las pantallas, comidas y actividades que se interponen entre nosotros y una buena noche de sueño profundo. Por el contrario, la cuestión de dormir bien comienza por algo tan simple como profundo: por preguntarnos a nosotros mismos qué tipo de vida queremos llevar, qué valoramos más y qué da sentido a nuestras vidas.

Por supuesto, no hay siquiera dos personas que vayan a dar una respuesta idéntica a estas preguntas. Pero sí hay una cosa que todos tenemos en común: nuestra facilidad para postergar esta conversación con nosotros mismos y dejarnos arrastrar por la rutina diaria y por nuestras aspiraciones; nuestra facilidad para aceptar el concepto social de éxito y perseguir cosas que quizá más tarde descubramos que ni siquiera nos interesan. Cuando reducimos toda nuestra realidad a nuestros proyectos pendientes, cuando nuestra vida se convierte en una lista sin fin de cosas por hacer, es difícil apartarlas a un lado noche tras noche para caer rendidos al sueño y conectar con algo más profundo.

En la milenaria tradición japonesa de la ceremonia del té era costumbre que los samuráis, antes de entrar en la sala, se quitaran las espadas y las dejaran fuera. Se trataba de una forma simbólica de apartar los conflictos, las tensiones y las luchas de nuestra vida diaria de aquel espacio sagrado. De hecho, el camino (o *roji*) que llevaba a la sala de té, a menudo a través de un jardín, se diseñaba como un proceso gradual de abandono del mundo para entrar en un estado más tranquilo y contemplativo.<sup>1</sup>

Para ser capaces de dejar atrás el mundo cada noche a la hora de acostarnos, es decir, para dejar atrás nuestras espadas de hoy en día, que mayormente son electrónicas y portátiles, primero tenemos que reconocer que somos algo más que nuestras luchas, más que nuestras victorias y más que nuestros fracasos. Nuestros trabajos y nuestros títulos no nos definen, y desde luego somos infinitamente más que nuestro currículum. Al ayudarnos a situar el mundo en perspectiva, el sueño nos ofrece la oportunidad de volver a preguntarnos en esencia quiénes somos. Y en esa intimidad siempre es más fácil olvidarnos de nuestros miedos y preocupaciones mundanas.

Para muchos de nosotros pensar de esta forma es un gran cambio. Para mí desde luego lo ha sido. Después de todo, vivimos en un mundo que por encima de todo celebra que las cosas se queden hechas. Así que, ¿quiénes somos cuando no las dejamos hechas? ¿Acaso vamos a dejar de existir cuando dejemos de mandar *e-mails* y mensajes de texto o cuando dejemos de planear o hacer cosas? Es fácil imaginar a un Descartes moderno que declarara: «Tuiteo, luego existo».

No cabe duda de que podemos intentar dormir bien sin hacernos estas preguntas existenciales. Pero sacarle el mayor provecho a esa tercera parte de nuestras vidas que deberíamos pasar durmiendo, y recoger todos los beneficios que nos ofrece el sueño en términos de salud, de claridad mental, de seguridad en la toma de decisiones y de compromiso con nuestra propia vida, requiere de una reflexión acerca de qué nos importa más para después reorganizar nuestras vidas en consecuencia.

Me encanta vivir en estos tiempos en los que la gente parece abierta una vez más al poder que el sueño puede tener en nuestra vida diaria. Salimos de la edad oscura del sueño para ingresar en el renacimiento del sueño. Este renacimiento se define por un sentido de la posibilidad sin precedentes, basado en la ciencia y en el conocimiento de que dormir es mucho más que un simple cimiento crítico de nuestras vidas; es una herramienta para ayudarnos a trabajar mejor, a tener mejor presencia, a ser más ocurrentes y concebir más ideas, a marcarnos más metas y a apuntarnos más tantos en el

marcador. Sin duda, el sueño nos ayudará a hacer todas estas cosas, y si ese incentivo te motiva para tomarte el sueño más en serio, entonces adelante. Ninguna razón es errónea si nos lleva a redescubrir el sueño y sus beneficios; no es como en clase de matemáticas, donde el profesor revisa todo el trabajo para saber cómo has llegado a la respuesta correcta. Pero dormir más, por la razón que sea, también nos ayudará a darnos cuenta de que hay algo más en la vida que el trabajo y la productividad. Así que sí, duerme más por las posibilidades que te ofrece de mejorar tu trabajo o por las oportunidades que te ofrece en la vida. Porque dormir es la mejor forma diaria de desterrar nuestros problemas mundanos y centrarnos en una realidad superior. Implica un viaje a veces sinuoso hacia un destino que no es ni nuestro rincón de la oficina ni un trofeo.

Sin embargo, en algún lugar de la historia acerca de nuestra larga y tumultuosa relación con el sueño, hemos perdido el misterio. Y hablo por experiencia. A menudo me hago esta pregunta: «Arianna, es fantástico que ahora duermas tanto, pero ¿habrías disfrutado de la misma carrera si hubieras hecho esto antes en tu vida?». Mi respuesta no es simplemente un sí categórico; estoy convencida de que no solo habría alcanzado lo que sea que haya alcanzado, sino que además lo habría hecho con más alegría, más viveza y un coste menor para mi salud y mis relaciones.

La tecnología nos promete un mayor control, más opciones y más ventajas en cada uno de los aspectos de nuestra vida; cómo compramos, con quién nos citamos, nuestras amistades, nuestro ritmo cardíaco, nuestros planes. Pero también nos hace creer en la ilusión de que podemos confeccionar un mapa minuto a minuto de nuestras vidas y de que controlarlo, si ello fuera posible, merece la pena; y no la merece. El sueño nos ofrece exactamente lo contrario. Por un lado nos hace ser mejores en algo que nuestra cultura celebra, la actividad y el rendimiento, y por el otro nos enseña a confiar y dejar pasar.

Mientras la actividad, las distracciones y las urgencias consumen nuestro día a día, el sueño por su parte nos espera cada noche para ofrecernos la rendición. Quizá sea por eso por lo que tantos de nosotros tenemos dificultades para dormir; porque nos cuesta abandonar la espada. Se nos dice una y otra vez que tenemos que trabajar más, que jamás debemos relajar la guardia, que siempre hay que luchar. Y por eso luchamos también contra el sueño. O nos estresamos por nuestra incapacidad para controlarlo y convocarlo a capricho, con un simple chasquido de los dedos, pues así es como creemos que podemos hacerlo todo en esta era en la que se nos concede todo «bajo demanda». «Tu Uber del sueño llegará en cinco minutos.»

Por mucho que la ciencia siga desenterrando los secretos aparentemente infinitos del sueño, su misterio permanece insondable. Y eso es una verdadera bendición. Porque cada día es más difícil dar en nuestra vida diaria con lo que el sueño nos ofrece: intemporalidad, renovación, la oportunidad de relacionar ideas que nuestra mente consciente ha pasado por alto y libertad frente a nuestras preocupaciones y problemas diarios.

Al reivindicar el sueño lo que estamos reivindicando es lo que el sueño ha ofrecido a la humanidad a lo largo de la historia: una salida a lo sagrado y al misterio de la vida.

# Apéndice

# Apéndice A

## Cuestionario de calidad del sueño

Este cuestionario de la calidad del sueño o indicador de las condiciones del sueño fue desarrollado por Colin Espie, profesor de medicina del sueño de la Universidad de Oxford y cofundador de la aplicación Sleepio sobre educación en el sueño. Considéralo una herramienta útil y científicamente fundamentada para comenzar un diálogo contigo mismo, con tu familia y con tus amigos, y como un punto de referencia útil conforme vayas dando pasos hacia la renovación o el mantenimiento de tu relación con el sueño. Para empezar, rodea con un círculo la respuesta más exacta a cada pregunta. Suma los puntos al final para conseguir tu evaluación junto con unos trucos para mejorar.

*Piensa en una noche típica del mes pasado...*

### 1. ¿Cuánto tiempo has tardado en quedarte dormido?

0-15 min	4 PUNTOS
16-30 min	3 PUNTOS
31-45 min	2 PUNTOS
46-60 min	1 PUNTO
> 60 min	0 PUNTOS

### 2. Si después te has despertado una o más veces durante la noche, ¿cuánto tiempo en total has estado despierto? (*Suma todos esos tiempos.*)

0-15 min	4 PUNTOS
16-30 min	3 PUNTOS

31-45 min	2 PUNTOS
46-60 min	1 PUNTO
> 60 min	0 PUNTOS

**3. Si finalmente te despiertas por la mañana antes de que lo querías, ¿con cuánta antelación te has despertado?**

No me he despertado demasiado pronto/ hasta 15 min antes	4 PUNTOS
16-30 min antes	3 PUNTOS
31-45 min antes	2 PUNTOS
46-60 min antes	1 PUNTO
> 60 min antes	0 PUNTOS

**4. ¿Cuántas noches por semana tienes algún problema para dormir?**

0-1	4 PUNTOS
2	3 PUNTOS
3	2 PUNTOS
4	1 PUNTO
5-7	0 PUNTOS

**5. ¿Cómo valorarías tu sueño?**

Muy bueno	4 PUNTOS
Bueno	3 PUNTOS
Normal	2 PUNTOS
Malo	1 PUNTO
Muy malo	0 PUNTOS

*Pensando en el mes pasado, ¿hasta qué PUNTO fue malo tu sueño?...*

**6. ¿Afectó a mi humor, energía o relaciones con los demás?**

En absoluto	4 PUNTOS
Un poco	3 PUNTOS
Algo	2 PUNTOS
Bastante	1 PUNTO
Mucho	0 PUNTOS

**7. ¿Afectó a tu concentración, a tu rendimiento o a tu habilidad para mantenerte despierto?**

En absoluto	4 PUNTOS
Un poco	3 PUNTOS
Algo	2 PUNTOS
Bastante	1 PUNTO
Mucho	0 PUNTOS

**8. ¿Te causó problemas en general?**

En absoluto	4 PUNTOS
Un poco	3 PUNTOS
Algo	2 PUNTOS
Bastante	1 PUNTO
Mucho	0 PUNTOS

*Y finalmente...*

**9. ¿Cuánto tiempo hace que tienes problemas para dormir?**

No tengo problemas/ < de un mes	4 PUNTOS
1-2 meses	3 PUNTOS
3-6 meses	2 PUNTOS
7-12 meses	1 PUNTO
> 1 año	0 PUNTOS

**Ahora suma el total de puntos y escríbelo aquí: \_\_\_\_\_**

**Utiliza la siguiente tabla como guía:**

0-9	Tus problemas de sueño parecen severos. Definitivamente deberías tratar de dormir más.
10-18	Tienes algunos problemas para dormir. Es importante que examines tus hábitos de sueño y mires a ver si puedes hacer algún cambio.
19-27	Duermes bien, pero quedan todavía una serie de pasos que podrías seguir para mejorarlo.
28-36	Duermes muy bien. ¡Sigue haciéndolo igual, y haz correr la voz!

Si quieres más información, dirígete a la aplicación Sleepio o a <[www.sleepio.com](http://www.sleepio.com)>.

## Apéndice B

### **Meditaciones guiadas para ayudarte a caer (y quedarte) dormido**

Para ayudarte a liberarte del estrés del día y preparar tu mente y tu cuerpo para el sueño, recomendamos aquí una lista de meditaciones guiadas, algo de música suave y guías de audio relajante.

En primer lugar incluimos la meditación creada para *La revolución del sueño*. Además, puedes escuchar a mi hermana, Agapi Stassinopoulos, leyéndola *online* en <[bit.ly/meditationforsleep](http://bit.ly/meditationforsleep)>. ¡Su voz suena exactamente igual que la mía!

Colócate en una posición cómoda. Respira hondo y luego, de forma suave y natural, exhala el aire y déjalo escapar. Ahora inhala otra vez, y en esta ocasión, cuando exhales, deja que el aire se lleve las preocupaciones y los recuerdos del día. Relaja poco a poco la mandíbula y vuelve a inspirar, esta vez exhalando al mismo tiempo cualquier preocupación, molestia e irritación. Simplemente deja que se lo lleve todo la respiración.

Ahora relájate más profundamente y empieza a respirar con normalidad, observando cómo se levanta y encoge tu pecho al ritmo de la respiración. Si algún pensamiento se entromete, vuelve otra vez a la respiración. No sigas a ese pensamiento, no te dejes enganchar por él. Sencillamente vuelve a la respiración sin forzarla, dejándola estar. Cada vez que inhales te sentirás más y más relajado; cualquier tensión que quede se disolverá.

Sé consciente de las sensaciones de tu espalda, de tus brazos, de tus hombros, de tus piernas; todo tu cuerpo se relaja profundamente sobre la cama. No importa que creas que ya estás relajado; siempre puedes relajarte más profundamente.

Continúa así, dejándote llevar, y verás cómo te sientes más relajado con cada inhalación y exhalación. En este estado de relajación eres consciente de que la habitación en donde estás está llena de luz. Es como si una neblina de un blanco puro

la impregnara. Esta luz te rodea y te llena; te hace mucho bien. Siente la protección y el calor de esta neblina que te rodea, y observa cómo cambia de color.

Ahora mismo ves esta neblina blanca transformarse en un rojo precioso que te proporciona equilibrio.

Ahora este rojo se transforma lentamente en un naranja vibrante que te proporciona energía.

Respira hondo otra vez, mientras ves cómo se transforma en amarillo. Estás rodeado de esta neblina amarilla y te dejas llevar, relajado, en armonía con tu yo más profundo.

La neblina ahora se transforma en un verde claro, natural y sanador. Si necesitas curar alguna parte de tu cuerpo o de tu conciencia, deja que esa parte absorba este color verde claro sanador.

Te vas relajando cada vez más profundamente, sonríes muy levemente, porque sabes que todo va bien.

La niebla verde ahora se transforma en azul, símbolo espiritual de la armonía con tu yo más profundo; con la parte de tu yo que permanece amorosa, en paz y alegre, pase lo que pase. Este azul invade la habitación y tu conciencia, y refuerza tu sentimiento de que todo va bien y de que cada cosa está en su sitio, donde debe estar.

Permanece consciente de la forma en que hinchas y desinflas el pecho con la respiración, conforme la neblina adquiere un tono púrpura que impregna la habitación y que transmuta todo pensamiento y sentimiento negativo. Estás dispuesto a soltar cualquier perturbación en este púrpura, y ver cómo se transforma en amor incondicional.

Ahora la neblina se transforma en una luz blanca pura que te reconforta. Inhalas y exhalas a través del corazón. Inhalas amor, y exhalas amor. Sigue respirando este amor hacia dentro y hacia fuera, a través del corazón, y siente cómo esta energía de paz y calma se arquea desde el centro de tu corazón hacia el centro de tu cabeza. Conforme inhalas y exhalas amor, se forma otro arco que va desde tu corazón hasta el vientre, más abajo del ombligo.

Tu corazón, tu mente y todo tu cuerpo están ahora en armonía. Solo tienes que seguir el movimiento de tu pecho arriba y abajo, adentro y afuera, repitiendo en silencio las palabras «amor», «paz» y «alegría», o cualquier otra palabra que te funcione bien.

Es como si te hubieras convertido en un instrumento bien afinado, y lo que tocas es pura armonía. Mientras continúas respirando hacia dentro y hacia fuera a través del corazón, eres consciente de lo profundamente centrado que estás, de la paz y de la serenidad que salen de tu corazón hacia el infinito.

En este momento solo hay amor, armonía y paz. Conforme sigues este amor, esta armonía y esta paz hacia dentro y hacia fuera de tu corazón, estás listo para relajarte y entrar en un estado de sueño profundo y sosegado, en el cual te regeneras y renuevas a ti mismo.

# Agradecimientos

Desde el principio, quise que *La revolución del sueño* incluyera tanto los descubrimientos científicos más importantes sobre el sueño como un amplio abanico de historias y experiencias humanas. Y cuanto más escribía, más voces encontraba que quería añadir. Así que en muchos sentidos se convirtió en un libro auxiliar del sueño, cada vez más completo y con más personas e ideas. El resultado es, por lo tanto, más rico, y me siento tremendamente agradecida con todos los que me han ayudado a hacer de él lo que es.

Dormir ha sido una de mis pasiones durante años, pero fue mi gran amiga y agente literaria, Jennifer Rudolph Walsh, quien vio el potencial para un libro sobre el sueño. Fue ella quien me animó a hacer este viaje increíble y quien ha estado conmigo en cada paso del camino, procurándome apoyo, guía y sabiduría.

*La revolución del sueño* está construido sobre una montaña de investigación científica, porque nada me importaba más que fundamentar la relevancia del sueño en nuestras vidas con el mayor rigor científico posible. Mi profundo agradecimiento a Brian Levin, Anna McGrady, Margaux McGrath, Marcos Saldivar y David Sze, por su capacidad y compromiso en la investigación, organización y control de los hechos hasta el último detalle, incluyendo las notas del final, conforme el libro se iba alargando y evolucionando a lo largo del tiempo.

Me siento profundamente agradecida con mi editor, Roger Scholl, por su maestría en la edición del libro y por animarme a incluir más anécdotas, tanto de mi propia familia como de las personas a las que he conocido y de los lectores del *Huff Post* de todo el mundo. Este es el tercer libro que editamos juntos, ¡y cada vez lo hacemos mejor! Gracias también a Ed Faulkner, mi editor de Random House en Reino Unido, por todas sus perspicaces correcciones y por su guía sobre cómo proporcionarle a este libro una resonancia global. He tenido mucha suerte al poder trabajar con el increíble equipo del Crown Publishing Group: Maya Mavjee, presidenta; Aaron Wehner, editor de Harmony, y Diana Baroni, directora de edición en Harmony. Gracias también a Patricia Shaw,

editora de producción y guardiana durante todo el proceso que transformó el manuscrito en un libro; a Chris Brand, por el diseño de la cubierta original, y a Elizabeth Rendfleisch, por el diseño elegante y de bolsillo del libro; a Dannalie Diaz, ayudante de edición de Roger Scholl, y a todo el departamento de ventas de Crown, por asegurarse de que el libro y su mensaje llegan a todo el mundo. Quiero dar las gracias en especial a la directora de *marketing* de Crown, Julie Cepler, y a la gerente de *marketing*, Christina Foxley, por toda la imaginación que han desplegado durante el proceso, y a la publicista ejecutiva, Penny Simon, y la publicista sénior, Rebecca Marsh, por todo su trabajo y su compromiso a la hora de asegurarse de que la gente, de hecho, lee el libro.

Y luego están Stephen Sherrill y Greg Beyer, que editaron incontables borradores y mejoraron cada uno de ellos. Y gracias profundamente a Roy Sekoff; este es el octavo libro que él ha editado a lo largo de los dieciséis años que llevamos trabajando juntos. Muchas gracias también a Carolyn Gregoire, Suzy Strutner, Damon Beres, Tyler Kingkade y Krithika Varagur, que han escrito artículos acerca de dormir y la meditación, dormir y los hoteles, dormir y los institutos, y dormir y la tecnología para el *The Huffington Post*, y cuyas investigaciones son de un valor incalculable.

He hablado con muchos científicos, médicos e historiadores que lo habían estudiado todo: desde el sueño REM y la cronobiología hasta la incubación del sueño y el sueño fragmentario; todos me dejaron impresionada por la generosidad de sus respuestas, que sin duda han enriquecido cada uno de los aspectos de este libro. Mi profunda gratitud también a Jennifer Ailshire, M. Safwan Badr, John Bargh, Mathias Basner, Christian Benedict, Rakesh Bhattacharjee, Michael Breus, Kelly Bulkeley, Victor Carrion, Mary Carskadon, Anjan Chatterjee, Christopher Colwell, Elizabeth Damato, Richard Davidson, Horacio de la Iglesia, Michael Decker, William Dement, David Dinges, Murali Doraiswamy, Helene Enslem, Russell Foster, Indira Gurubhagavatula, Gregg Jacobs, Harvey Karp, Paul Kelley, Kristen Knutson, Frank Lipman, Cheri Mah, Pittman McGehee, James McKenna, Emmanuel Mignot, Rubin Naiman, Maiken Nedergaard, Matthieu Ricard, Rebecca Robbins, Till Roenneberg, Michael Roizen, Clifford Saper, Clare Sauro, Richard Schwab, Claire Sexton, Jerome Siegel, John Timmerman, Wendy Troxel, Eus van Someren, Joan Williams, Chris Winter, Heather Cleland Woods, Carol Worthman, Duncan Young y Janet Zand.

Patrick Fuller tuvo la generosidad de leer el manuscrito entero y ayudarme a traducir los descubrimientos científicos más complejos a un lenguaje comprensible, y Colin

Espie confeccionó el cuestionario del sueño del apéndice. Y mi profunda gratitud a Alan Derickson, Kat Duff y Roger Ekirch por su trabajo sobre la historia del sueño, que me ha servido para informarme y ampliar mi comprensión, y por tomarse la molestia de leer el manuscrito y enviarme sus sugerencias.

Estoy profundamente agradecida a Sheryl Sandberg por leer el primer borrador del manuscrito e identificar no solo las oportunidades perdidas, sino también por enviarme correcciones línea a línea, y pedirme que introdujera algo de humor entre tanta ciencia. Gracias también a Sherry Turkle por sus ideas en cuanto a la edición, que mejoraron enormemente la estructura del libro, y por recordarme que no tenía por qué incluir todos y cada uno de los estudios.

Gracias en especial a Paul Kaye, cuya sabiduría y apoyo constantes me han ayudado tanto a escribir el libro como a hacer del sueño una prioridad en mi propia vida, y a Patricia Fitzgerald, nuestra editora de bienestar del *Huff Post*, por compartir sus conocimientos sobre acupuntura, hierbas, homeopatía y todo tipo de remedios naturales para mejorar el sueño.

A Patty Gift, John Montorio, Elaine Lipworth, Faith Bethelard, Shelley Reid, Fran Lasker, Jan Shepherd, Timothea Stewart y Joan Witkowski, muchas gracias por todas vuestras concienzudas correcciones.

Gracias a Dan Katz, Jeff Swafford, Katie Spear y Horacio Fabiano por su apoyo, y también al gran equipo responsable de llevar el libro a muchos otros países del mundo: Monica Lee, Lena Auerbuch, Tracy Fisher, Rafaella de Angelis, Elizabeth Sheinkman, Eric Zohn, Katie Giarla y Elizabeth Goodstein.

Y finalmente quiero darle las gracias a mi hermana Agapi, que ha estado a mi lado desde la infancia, y a nuestro requerimiento compartido de un sueño mejor. Ella ha leído cada uno de los borradores varias veces, me ha recordado historias que yo había olvidado y ha mejorado el libro en muchos sentidos. Y a mis hijas, Christina e Isabella, prosélitas del sueño desde temprana edad, que, de hecho, comprueban si duermo bien cuando voy de viaje. Una de las consecuencias no premeditadas de que Isabella leyera el capítulo «Los sueños» es que ahora presta mucha más atención a sus sueños y los comparte conmigo, lo cual ha dado lugar a conversaciones fascinantes.

Dedico este libro a los millones de personas de todo el mundo agotadas y hartas de estar agotadas y hartas que anhelan dormir bien una noche. Espero que *La revolución del sueño* las ayude a conseguirlo.

# Notas

## Introducción

1. Andy Lewis, «*Go the F—k to Sleep* Debuts at No. 1 on NYT Bestseller List», *The Hollywood Reporter*, 15 de junio de 2011, <[www.hollywoodreporter.com](http://www.hollywoodreporter.com)>. [Trad. cast.: *Duérmete ya, ¡joder!*, Barcelona, Random House, 2011.]
2. Milan Kundera, *The Art of the Novel*, trad. Linda Asher, Nueva York: Perennial Classics, 2003, p. 8. [Trad. cast.: *El arte de la novela*, Barcelona, Tusquets, 2006.]
3. Pascal Chabot, «Le Burn-Out Est Global», *Le Huffington Post*, 20 de enero de 2013, <[www.huffingtonpost.fr](http://www.huffingtonpost.fr)>.
4. John Keats, *The Complete Poetical Works of Keats*, ed. Horace E. Scudder, Boston y Nueva York: Houghton, Mifflin and Co., 1899, p. 18.
5. Carl Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, trad. Cary F. Baynes, Oxon: Routledge Classics, 2001, p. 16. [Trad. cast.: *Los complejos y el inconsciente*, Madrid, Alianza, 1969.]
6. Matthew J. Wolf-Meyer, *The Slumbering Masses: Sleep, Medicine, and Modern American Life*, Minneapolis: University Press of Minnesota, 2012, edición Kindle.
7. Lynn Celmer (coordinador de comunicaciones, American Academy of Sleep Medicine), correo a la autora, 19 de marzo de 2015.
8. Ray Bradbury, *Farewell Summer*, Nueva York: William Morrow, 2007, edición Kindle. [Trad. cast.: *El verano del adiós*, Barcelona, Minotauro, 2012.]
9. Jeffrey M. Jones, «In U.S., 40% Get Less Than Recommended Amount of Sleep», *Gallup*, 19 de diciembre de 2013, <[www.gallup.com](http://www.gallup.com)>.
10. Alan Derickson, *Dangerously Sleepy: Overworked Americans and the Cult of Manly Wakefulness*, Filadelfia: University of Pennsylvania Press, 2013, edición Kindle.
11. «Troopers Stop Meetings: Arrest 19 Men Including Labor Union Organizers», *The New York Times*, 22 de septiembre de 1919, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
12. Lynne Lamberg, «The Student, the Professor and the Birth of Modern Sleep Research», *Medicine on the Midway*, primavera de 2014, pp. 16-25.
13. Denise Mann, «The Sleep-Diabetes Connection», *Web MD*, 19 de enero de 2010, <[www.webmd.com](http://www.webmd.com)>.
14. «How Sleep Deprivation Affects Your Heart», National Sleep Foundation, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.
15. Janice Lloyd, «Lack of Sleep Increases Stroke Risk», *USA TODAY*, 11 de junio de 2012, <[www.usatoday.com](http://www.usatoday.com)>.

16. John Easton, «Fragmented Sleep Accelerates Cancer Growth», *UChicago News*, 27 de enero de 2014, <[news.uchicago.edu](http://news.uchicago.edu)>.
17. «Sleep Deprivation and Obesity», Harvard T. H. Chan School of Public Health, <[www.hsph.harvard.edu](http://www.hsph.harvard.edu)>.
18. Yasmin Anwar, «Poor Sleep Linked to Toxic Buildup of Alzheimer's Protein, Memory Loss», *Berkeley News*, 1 de junio de 2015, <[vcresearch.berkeley.edu](http://vcresearch.berkeley.edu)>.

## 1. La crisis del sueño que padecemos

1. Andrew Ross Sorkin, «Reflections on Stress and Long Hours on Wall Street», *The New York Times*, 1 de junio de 2015, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
2. Julia La Roche, «A 22-Year-Old Goldman Sachs Analyst's Death Has Been Ruled a Suicide», *Business Insider*, 10 de junio de 2015, <[www.businessinsider.com](http://www.businessinsider.com)>.
3. «Are the Japanese Worked to Death?», *Science from Virginia Tech*, 1995, <[www.research.vt.edu](http://www.research.vt.edu)>.
4. Shai Oster, «In China, 1,600 People Die Every Day from Working Too Hard», *Bloomberg Business*, 3 de julio de 2014, <[www.bloomberg.com](http://www.bloomberg.com)>.
5. John W. Budd, *The Thought of Work*, Ithaca: Cornell University Press, 2011, p. 108. [Trad. cast.: *El pensamiento sobre el trabajo*, Valencia, Tirant lo Blanch, 2014.]
6. Jon Bon Jovi, Richie Sambora y Desmond Child, «I'll Sleep When I'm Dead», *Keep the Faith*, Mercury Records, 1992.
7. Warren Zevon, *I'll Sleep When I'm Dead (An Anthology)*, Rhino Entertainment, 1996.
8. *I'll Sleep When I'm Dead*, dirigida por Mike Hodges, 2004; Hollywood: Paramount Pictures, 2004, DVD.
9. Rajiv Joshi, correo a la autora, 2 de septiembre de 2015.
10. Jones, «In U.S., 40% Get Less Than Recommended Amount of Sleep».
11. *Sleepless in America*, dirigida por John Hoffman, Washington, D.C.: National Geographic Channel, 2014, documental de televisión.
12. «GO! to Sleep», Cleveland Clinic Wellness, <[www.clevelandclinicwellness.com](http://www.clevelandclinicwellness.com)>.
13. «Annual Sleep in America Poll Exploring Connections with Communications Technology Use and Sleep», nota de prensa de la National Sleep Foundation, 7 de marzo de 2011, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.
14. Paul Rodgers, «The Sleep Deprivation Epidemic», *Forbes*, 9 de septiembre de 2014, <[www.forbes.com](http://www.forbes.com)>.
15. «National Sleep Foundation 2013 International Bedroom Poll First to Explore Sleep Differences Among Six Countries», nota de prensa de la National Sleep Foundation, 3 de septiembre de 2013, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.
16. Brigitte Stegar, «Getting Away with Sleep—Social and Cultural Aspects of Dozing in Parliament», *Social Science Japan Journal*, 6, 2003, pp. 181-197.
17. Jim Godfrey (vicepresidente de comunicaciones globales, Jawbone), correo a la autora, 25 de septiembre de 2015.

18. Derickson, *Dangerously Sleepy*.
19. «New ILO Study Shows U.S. Workers Are Spending an Extra Week on the Job Each Year», nota de prensa de International Labor Organization, 31 de agosto de 2001, <[www.prnewswire.com](http://www.prnewswire.com)>.
20. Rafat Ali, «Travel Habits of Americans: 42 Percent Didn't Take Any Vacation Days in 2014», *Skift*, 5 de enero de 2015, <[www.skift.com](http://www.skift.com)>.
21. Maria Konnikova, «Why Can't We Fall Asleep?», *The New Yorker*, 7 de julio de 2015, <[www.newyorker.com](http://www.newyorker.com)>.
22. «Short Sleep Duration Among Workers—United States, 2010», *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 27 de abril de 2012, <[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)>.
23. Marie Söderström, Kerstin Jeding, Mirjam Ekstedt, Aleksander Perski y Torbjörn Åkerstedt, «Insufficient Sleep Predicts Clinical Burnout», *Journal of Occupational Health Psychology*, 17, 2012, pp. 175-183.
24. Kristen L. Knutson, «Sociodemographic and Cultural Determinants of Sleep Deficiency: Implications for Cardiometabolic Disease Risk», *Social Science & Medicine*, 79, 2013, pp. 7-15.
25. Brian Resnick, «The Black-White Sleep Gap», *National Journal*, 23 de octubre de 2015, <[www.nationaljournal.com](http://www.nationaljournal.com)>.
26. Ronald C. Kessler, Patricia A. Berglund, Catherine Coulouvrat, Goeran Hajak, Thomas Roth, Victoria Shahly, Alicia C. Shillington, Judith J. Stephenson y James K. Walsh, «Insomnia and the Performance of US Workers: Results from the America Insomnia Survey», *SLEEP*, 34, 2011, pp. 1.161-1.171.
27. *Ibid.*
28. Tom Rath, *Eat Move Sleep: How Small Choices Lead to Big Changes*, Arlington: Missionday, 2013, edición Kindle.
29. «Re-Awakening Australia: The Economic Cost of Sleep Disorders in Australia, 2010», informe de la Sleep Health Foundation, octubre de 2011, <[www.sleephealthfoundation.org.au](http://www.sleephealthfoundation.org.au)>.
30. Becky Frith, «Fatigued Employees Costing UK Businesses», *HR Magazine*, 20 de julio de 2015, <[www.hrmagazine.co.uk](http://www.hrmagazine.co.uk)>.
31. *Ibid.*
32. «Sleep Centre Study Says One in Four Canadians Call in Sick to Catch Up on Sleep», nota de prensa de IPG Mediabrands, 8 de junio de 2015, <[www.marketwired.com](http://www.marketwired.com)>.
33. «Lack of Sleep Called “Global Epidemic”», *CBC News*, 18 de marzo de 2011, <[www.cbc.ca](http://www.cbc.ca)>.
34. Edward C. Suárez, «Self-Reported Symptoms of Sleep Disturbance and Inflammation, Coagulation, Insulin Resistance and Psychosocial Distress: Evidence for Gender Disparity», *Brain, Behavior and Immunity*, 22, 2008, pp. 960-968.

35. «Wake-Up Call on Sleep», *Duke Magazine*, 1 de junio de 2008, <[www.dukemagazine.duke.edu](http://www.dukemagazine.duke.edu)>.
36. Michael J. Breus, 20 de enero de 2010 (12:51 p. m.), comentario sobre «Sleep Challenge 2010: Perchance to Dream», *The Huffington Post*, 19 de enero de 2010, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
37. James B. Maas, *Power Sleep: The Revolutionary Program That Prepares Your Mind for Peak Performance*, Nueva York: Villard Books, 1998, edición Kindle.
38. Sarah Bunton, «Mommy Needs a Nap», *The Huffington Post*, 18 de mayo de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
39. Karen Brody, «Women: Time to Tell a New Story on Exhaustion», *The Huffington Post*, 23 de febrero de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
40. Frank Lipman, manuscrito de *10 Reasons You Feel Old and Get Fat... And How YOU Can Stay Young, Slim, and Happy!*, correo a la autora, 23 de marzo de 2015.
41. William Wordsworth, *William Wordsworth: Selected Poems*, ed. John O. Hayden, Londres: Penguin, 1994, p. 166.
42. Sherry Turkle, conversación con la autora, 4 de octubre de 2015.
43. «Sleep and Disease Risk», Healthy Sleep, <[www.healthysleep.med.harvard.edu](http://www.healthysleep.med.harvard.edu)>.
44. Carina Storrs, «Sleep or Die: Growing Body of Research Warns of Heart Attacks, Strokes», *CNN*, 19 de junio de 2015, <[www.cnn.com](http://www.cnn.com)>.
45. Carol Ash, entrevista con Gayle King, Charlie Rose y Norah O'Donnell, «Resting Easier», *CBS This Morning*, 26 de enero de 2015, <[www.cbsnews.com](http://www.cbsnews.com)>.
46. «Poor Sleep Associated with Increased Risk of Heart Attack and Stroke», nota de prensa de la European Society of Cardiology, 15 de junio de 2015, <[www.escardio.org](http://www.escardio.org)>.
47. Lars Erik Laugsand, Linn B. Strand, Lars J. Vatten, Imre Janszky y Johan Håkon Bjørngaard, «Insomnia Symptoms and Risk for Unintentional Fatal Injuries—The HUNT Study», *SLEEP*, 37, 2014, pp. 1.777-1.786.
48. Martin Alpert, Edward Carome, Vilnis Kubulins y Richard Hansler, «Nighttime Use of Special Spectacles or Light Bulbs That Block Blue Light May Reduce the Risk of Cancer», *Medical Hypothesis*, 73, 2009, pp. 324-325.
49. Sheldon Cohen, William J. Doyle, Cuneyt M. Alper, Denise Janicki-Deverts y Ronald B. Turner, «Sleep Habits and Susceptibility to the Common Cold», *Archives of Internal Medicine*, 169, 2009, pp. 62-67.
50. Andrew D. Calvin, Rickey E. Carter, Taro Adachi, Paula G. Macedo, Felipe N. Albuquerque, Christelle van der Walt, Jan Bukartyk, Diane E. Davison, James A. Levine y Virend K. Somers, «Effects of Experimental Sleep Restriction on Caloric Intake and Activity Energy Expenditure», *Chest*, 144, 2013, pp. 79-86.
51. Christine Lagorio, «Can You Sleep Off Fat?», *CBS News*, 16 de noviembre de 2004, <[www.cbsnews.com](http://www.cbsnews.com)>; James E. Gangwisch, Dolores Malaspina, Bernadette Boden-Albala y Steven B. Heymsfield, «Inadequate

Sleep as a Risk Factor for Obesity: Analyses of the NHANES I», *SLEEP*, 28, 2005, pp. 1.289-1.296.

52. Danielle De Porter, Jamie Coborn, Sairam Parthasarathy y Jennifer Teske, «Sleep Deprivation Reduces the Effectiveness of Orexin-A to Stimulate Physical Activity and Energy Expenditure», *SLEEP Abstract Supplement*, 38, 2015, p. A113.
53. John Axelsson, Tina Sundelin, Michael Ingre, Eus J. W. van Someren, Andreas Olsson y Mats Lekander, «Beauty Sleep: Experimental Study on the Perceived Health and Attractiveness of Sleep Deprived People», *BMJ*, 341, 2010, doi: <[10.1136/bmj.c6614](https://doi.org/10.1136/bmj.c6614)>.
54. Guy Meadows, «Does Sleep Deprivation Have Any Impact on Our Appearance?», nota de prensa de Bensons for Beds, 18 de mayo de 2015, <[www.bensonsforbeds.co.uk](http://www.bensonsforbeds.co.uk)>.
55. Maiken Nedergaard, entrevista con Jon Hamilton, «Brains Sweep Themselves Clean of Toxins During Sleep», *All Things Considered*, NPR, 17 de octubre de 2013, <[www.npr.org](http://www.npr.org)>.
56. Justin Pope, «Colleges Find Sleep Is Key to Grade Average», *The Associated Press*, 4 de septiembre de 2012, <[www.collegebasketball.ap.org](http://www.collegebasketball.ap.org)>.
57. «The Great British Sleep Survey 2012», Sleepio, <[www.sleepio.com](http://www.sleepio.com)>.
58. Nancy Fox, «Sleep Is the Key to Life», *The Huffington Post*, 6 de agosto de 2014, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
59. Margaux McGrath, «Unlocking the Science of Social Jet Lag and Sleep: An Interview with Till Roenneberg», *The Huffington Post*, 21 de julio de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
60. Shannon Sweetser, «How MVP Andre Iguodala Improved His Game with UP», *The Jawbone Blog*, 24 de septiembre de 2015, <<https://jawbone.com/blog>>.
61. Hans P. A. Van Dongen, Greg Maislin, Janet M. Mullington y David F. Dinges, «The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology from Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation», *SLEEP*, 26, 2003, pp. 117-126.
62. Meghan Holohan, «Why Can't We Sleep? TODAY "Snooze or Lose" Survey Results May Surprise You», *Today Health & Wellness*, 9 de noviembre de 2014, <[www.today.com](http://www.today.com)>.
63. Nalini Mani, «When My Body Shut Down, I Knew I Needed a Change», *The Huffington Post*, 5 de marzo de 2014, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
64. A. M. Williamson y Anne-Marie Feyer, «Moderate Sleep Deprivation Produces Impairments in Cognitive and Motor Performance Equivalent to Legally Prescribed Levels of Alcohol Intoxication», *Occupational & Environmental Medicine*, 57, 2000, pp. 649-655.
65. «National Sleep Foundation Annual Poll Explores Transportation Workers' Sleep», nota de prensa de la National Sleep Foundation, 3 de marzo de 2012, <[www.prnewswire.com](http://www.prnewswire.com)>.
66. *Sleepless in America*, dirigida por Hoffman.

67. «Board Meeting: Safety Report on Eliminating Impaired Driving», National Transportation Safety Board, 14 de mayo de 2013, <[www.nts.gov](http://www.nts.gov)>.
68. «Traffic Safety Facts 2013», National Highway Traffic Safety Administration, diciembre de 2014, <[www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov)>.
69. Namni Goel, Hengyi Rao, Jeffrey S. Durmer y David F. Dinges, «Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation», *Seminars in Neurology*, 29, 2009, pp. 320-399.
70. «Unhealthy Sleep-Related Behaviors», *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 4 de marzo de 2011, <[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)>.
71. «2005 Sleep in America Poll: Summary of Findings», National Sleep Foundation, marzo de 2005, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.
72. Carin Kilby Clark, «How Are You Going to Thrive?», *The Huffington Post*, 5 de mayo de 2014, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
73. «Prevalence of Motor Vehicle Crashes Involving Drowsy Drivers, United States, 2009–2013», AAA Foundation for Traffic Safety, noviembre de 2014, <[www.aaafoundation.org](http://www.aaafoundation.org)>.
74. «Brain Regions Can Take Short Naps During Wakefulness, Leading to Errors», nota de prensa de la University of Wisconsin-Madison School of Medicine and Public Health, 27 de abril de 2011, <[www.eurekaalert.org](http://www.eurekaalert.org)>.
75. «2002 “Sleep in America” Poll», National Sleep Foundation, marzo de 2002, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.
76. Derickson, *Dangerously Sleepy*, edición Kindle.
77. David Voreacos y Jeff Plungis, «Trucker in Massive Rig Destroys Two Families in His Sleep», *Bloomberg Business*, 30 de septiembre de 2014, <[www.bloomberg.com](http://www.bloomberg.com)>.
78. «Statement of FMCSA Administrator Anne S. Ferro Before the House Transportation and Infrastructure Subcommittee on Highways and Transit on the Hearing “Compliance, Safety, Accountability Program”», Federal Motor Carrier Safety Administration, 13 de septiembre de 2012, <[www.fmcsa.dot.gov](http://www.fmcsa.dot.gov)>.
79. Troy Green (National Highway Traffic Safety Administration Office of Communications and Consumer Information), correo a la autora, 9 de abril de 2015.
80. Federal Motor Carrier Administration, Proposed Rule, «Hours of Service of Drivers», *Federal Register*, 75, n.º 249, 29 de diciembre de 2010, 82170, <[www.gpo.gov](http://www.gpo.gov)>.
81. «National Census of Fatal Occupational Injuries in 2014 (Preliminary Results)», Bureau of Labor Statistics, 17 de septiembre de 2015, <[www.bls.gov](http://www.bls.gov)>.
82. Jason Hanna y Rene Marsh, «Trucker in Tracy Morgan Crash Hadn’t Slept for 28 Hours, NTSB Says», *CNN*, 12 de agosto de 2015, <[www.cnn.com](http://www.cnn.com)>.

83. Pete Bigelow, «Tracy Morgan Crash Sparks Another Debate over Tired Truckers», *Autoblog*, 9 de junio de 2014, <[www.autoblog.com](http://www.autoblog.com)>.
84. Jon Hilkevitch, «Federal Traffic Agency Targets Drowsy Driving», *Chicago Tribune*, 16 de marzo de 2015, <[www.chicagotribune.com](http://www.chicagotribune.com)>.
85. «Sen. Collins Secures Critical Investments in Transportation Infrastructure and Housing», Susan Collins, United States Senator for Maine, nota de prensa, 10 de diciembre de 2014, <[www.collins.senate.gov](http://www.collins.senate.gov)>.
86. Bigelow, «Tracy Morgan Crash Sparks Another Debate».
87. «Interstate Truck Driver's Guide to Hours of Service», Federal Motor Carrier Safety Administration, marzo de 2015, <[www.fmcsa.dot.gov](http://www.fmcsa.dot.gov)>.
88. «FAA Issues Final Rule on Pilot Fatigue», Federal Aviation Administration, 21 de diciembre de 2011, <[www.faa.gov](http://www.faa.gov)>.
89. Stephen Pope, «Fighting Pilot Fatigue: New Views on Staying Alert», *Flying Magazine*, 26 de noviembre de 2014, <[www.flyingmag.com](http://www.flyingmag.com)>.
90. Gobierno de la India, Ministerio de Aviación Civil, *Report on Accident to Air India Express Boeing 737-800 Aircraft VT-AXV on 22nd May 2010 at Mangalore*, Nueva Delhi: 31 de octubre de 2010, <[www.skybrary.aero](http://www.skybrary.aero)>.
91. *Sleep Alert*, producida por James B. Maas, Ithaca: Cornell University Film Unit, 1990, documental del PBS.
92. Sabina Gherbremedhin, «Sleeping Baggage Handler Says He Expected to Die After Waking Inside Cargo Hold: Exclusive», *ABC News*, 23 de abril de 2015, <[www.abcnews.go.com](http://www.abcnews.go.com)>.
93. Mathias Basner, Joshua Rubinstein, Kenneth M. Fomberstein, Matthew C. Coble, Adrian Ecker, Deepa Avinash y David F. Dinges, «Effects of Night Work, Sleep Loss and Time on Task on Simulated Threat Detection Performance», *SLEEP*, 31, 2008, pp. 1.251-1.259.
94. Nelli Black, Curt Devine y Drew Griffin, «Sleep-Deprived, Medicated, Suicidal and Armed: Federal Air Marshals in Disarray», *CNN Investigations*, 14 de agosto de 2015, <[www.cnn.com](http://www.cnn.com)>.
95. Judith Orasanu, Bonny Parke, Norbert Kraft, Yuri Tada, Alan Hobbs, Barrett Anderson, Lori McDonnell y Vicki Dulchinos, «Evaluating the Effectiveness of Schedule Changes for Air Traffic Service (ATS) Providers: Controller Alertness and Fatigue Monitoring Study», DOT/FAA/HFD-13/001, diciembre de 2012, <[www.faa.gov](http://www.faa.gov)>.
96. Susan Carey y Andy Pasztor, «Airlines Brace for Big Wake-up Call», *The Wall Street Journal*, 2 de enero de 2014, <[www.wsj.com](http://www.wsj.com)>.
97. Murray Weiss, «William Rockefeller, Metro-North Engineer, Fell Asleep Before Fatal Train Derailment: Report», *The Huffington Post*, 3 de diciembre de 2013, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.

98. Lydia De Pillis, «Was the Engineer on Amtrak 188 Too Tired to Drive?», *The Washington Post*, 15 de mayo de 2015, <[www.washingtonpost.com](http://www.washingtonpost.com)>.
99. Sam Stein, «The Surgeon General Wants You, America, to Sleep More», *The Huffington Post*, 6 de octubre de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
100. Brian Goldman, «It's Time for Doctors to Admit That Our Lack of Sleep Is Killing Patients», *Quartz*, 5 de mayo de 2015, <[www.qz.com](http://www.qz.com)>.
101. Laura K. Barger, Najib T. Ayas, Brian E. Cade, John W. Cronin, Bernard Rosner, Frank E. Speizer y Charles A. Czeisler, «Impact of Extended-Duration Shifts on Medical Errors, Adverse Events, and Attentional Failures», *PLoS Medicine*, 3, 2006, e487.
102. «Newborn Dropped by Nurse Has Been Released from Hospital», *WPXI News*, 8 de julio de 2015, <[www.wpxi.com](http://www.wpxi.com)>.
103. Venkatesh Krishnamurthy, Luisa Bazan, Thomas Roth y Christopher L. Drake, «Insomnia Affects Empathy in Health Care Workers», *SLEEP Abstract Supplement*, 38, 2015, p. A241.
104. Darshak Sanghavi, «The Phantom Menace of Sleep-Deprived Doctors», *The New York Times*, 5 de agosto de 2011, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
105. Nandini Mundkur, «Neuroplasticity in Children», *Indian Journal of Pediatrics*, 72, 2005, pp. 855-857.
106. Rebecca Phillips, «REM Sleep Critical for Young Brains; Medication Interferes», *WSU News*, 3 de julio de 2015, <[www.news.wsu.edu](http://www.news.wsu.edu)>.
107. «How Lack of Sleep Impacts Different Age Groups», nota de prensa de The Ohio State University Wexner Medical Center, noviembre de 2013, <[www.osuwmc.multimedianewsroom.tv](http://www.osuwmc.multimedianewsroom.tv)>.
108. «ADHD and Sleep», National Sleep Foundation, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.
109. Karen Bonuck, Katherine Freeman, Ronald D. Chervin y Linzhi Xu, «Sleep-Disordered Breathing in a Population-Based Cohort: Behavioral Outcomes at 4 and 7 Years», *Pediatrics*, 129, 2012, e857-65.
110. Ka-Fai Chung y Miao-Miao Cheung, «Sleep-Wake Patterns and Sleep Disturbance Among Hong Kong Chinese Adolescents», *SLEEP*, 31, 2008, pp. 185-194.
111. Mary Carskadon, correo a la autora, 26 de marzo de 2015.
112. Meeri Kim, «Blue Light from Electronics Disturbs Sleep, Especially for Teenagers», *The Washington Post*, 1 de septiembre de 2014, <[www.washingtonpost.com](http://www.washingtonpost.com)>.
113. Rakesh Bhattacharjee, correo al autor, 24 de febrero de 2015.
114. Kim, «Blue Light from Electronics Disturbs Sleep, Especially for Teenagers».
115. Olga E. Titova, Pleunie S. Hogenkamp, Josefin A. Jacobsson, Inna Feldman, Helgi B. Schiöth y Christian Benedict, «Associations of Self-Reported Sleep Disturbance and Duration with Academic Failure in

- Community-Dwelling Swedish Adolescents: Sleep and Academic Performance at School», *Sleep Medicine*, 16, 2015, pp. 87-93.
116. Skye Allan, «Undiagnosed Sleep Disorders May Damage College Students' Academic Success», *Inside UNC Charlotte*, 7 de agosto de 2015, <[www.inside.uncc.edu](http://www.inside.uncc.edu)>.
  117. Nicholas Glozier, Alexandra Martiniuk, George Patton, Rebecca Ivers, Qiang Li, Ian Hickie, Teresa Senserrick, Mark Woodward, Robyn Norton y Mark Stevenson, «Short Sleep Duration in Prevalent and Persistent Psychological Distress in Young Adults: The DRIVE Study», *SLEEP*, 33, 2010, pp. 1.139-1.145.
  118. Lisa Artis, «Revision Robs Teens of Sleep», nota de prensa de The Sleep Council, 27 de marzo de 2015, <[www.sleepcouncil.org.uk](http://www.sleepcouncil.org.uk)>.
  119. Jocelyn Richards, «Marina Keegan Dead: Yale Student, 22, Dies in Car Crash Days After Graduation», *The Huffington Post*, 28 de mayo de 2012, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
  120. McGrath, «Unlocking the Science of Social Jet Lag and Sleep».
  121. Patrick Healy, «A Sleep-Deprived Scott Walker Barnstorms Through South Carolina», *The New York Times*, 15 de julio de 2015, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
  122. Weston Kosova, «Running on Fumes: Pulling All-Nighters, Bill Clinton Spent His Last Days Obsessing over Details and Pardons», *Newsweek*, 26 de febrero de 2001, <[www.newsweek.com](http://www.newsweek.com)>.
  123. David Gergen, *Eyewitness to Power: The Essence of Leadership Nixon to Clinton*, Nueva York: Simon & Schuster, 2001, edición Kindle.
  124. «Skimm Your Candidate: Sen. Ted Cruz (TX), Republican», *the Skimm* boletín electrónico, 4 de agosto de 2015.
  125. «Skimm Your Candidate: Carly Fiorina, Former CEO of Hewlett-Packard (R)», *the Skimm* boletín electrónico, 5 de mayo de 2015.
  126. «Skimm Your Candidate: Fmr. US Sec. of State Hillary Clinton, Democrat», *the Skimm* boletín electrónico, 30 de julio de 2015.
  127. Al Kamen y Emily Heil, «Obama's Speech Didn't Excite Justice Ginsburg», *The Washington Post*, 13 de febrero de 2013, <[www.washingtonpost.com](http://www.washingtonpost.com)>; Richard Wolf, «Justice Ginsburg: Not "100% Sober" at State of the Union», *USA TODAY*, 13 de febrero de 2015, <[www.usatoday.com](http://www.usatoday.com)>.
  128. Jamie Fuller, «Who Will Fall Asleep During the State of the Union Address Tonight?», *The Washington Post*, 20 de enero de 2015, <[www.washingtonpost.com](http://www.washingtonpost.com)>.
  129. Ryan Haggerty, «Joe Biden Falls Asleep During Speech», *Chicago Tribune*, 15 de abril de 2011, <[www.chicagotribune.com](http://www.chicagotribune.com)>.
  130. Post Staff Report, «Bill Has a "Dream"», *New York Post*, 21 de enero de 2008, <[www.nypost.com](http://www.nypost.com)>.

131. Ryan Lizza, «Inside the Crisis: Larry Summers and the White House Economic Team», *The New Yorker*, 12 de octubre de 2009, <[www.newyorker.com](http://www.newyorker.com)>.
132. «In Praise of Nap Time: Politicians Caught with Their Eyes Closed», *The Telegraph*, <[www.telegraph.co.uk](http://www.telegraph.co.uk)>.
133. «Tuesday, August 24: Prime Minister Chats with School Pupils», What's Up Around the Prime Minister, 24 de agosto de 1999, <[www.japan.kantei.go.jp/diary](http://www.japan.kantei.go.jp/diary)>.
134. Eriasa Mukibi Sserunjogi, «Ugandans Baffled by Sleeping Ministers», *Al Jazeera*, 6 de agosto de 2014, <[www.aljazeera.com](http://www.aljazeera.com)>.
135. Mehreen Khan y Ben Wright, «“Crucified” Tsipras Capitulates to Draconian Measures After 17 Hours of Late Night Talks: As It Happened», *The Telegraph*, 13 de julio de 2015, <[www.telegraph.co.uk](http://www.telegraph.co.uk)>.
136. Katerina Nanopoulou, «When Tired Politicians Are Called On to Make Important Decisions», *The Huffington Post*, 9 de julio de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
137. Matthew Weaver, «Greece Crisis: What Are the Effects of Sleep Deprivation on Decision-Making?», *The Guardian*, 13 de julio de 2015, <[www.theguardian.com](http://www.theguardian.com)>.
138. Arianna Huffington, «Is Sleep Deprivation the Reason the Romney Campaign Is Blowing It?», *The Huffington Post*, 19 de septiembre de 2012, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
139. Wendy M. Troxel, Regina A. Shih, Eric R. Pedersen, Lily Geyer, Michael P. Fisher, Beth Ann Griffin, Ann C. Haas, Jeremy Kurz y Paul S. Steinberg, *Sleep in the Military Promoting Healthy Sleep Among U.S. Servicemembers*, Santa Monica: RAND Corporation, 2015, <[www.rand.org](http://www.rand.org)>.
140. David Vergun, «Sleep Issues Bedeviling Soldiers' Health», *U.S. Army*, 10 de septiembre de 2015, <[www.army.mil](http://www.army.mil)>.
141. Shantha M. W. Rajaratnam, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien, Salim Qadri, Jason P. Sullivan, Brian E. Cade, Lawrence J. Epstein, David P. White y Charles A. Czeisler, «Sleep Disorders, Health, and Safety in Police Officers», *The Journal of the American Medical Association*, 306, 2011, pp. 2.567-2.578.

## 2. La industria del sueño

1. Thorin Klosowski, «Build an Insanely Loud Alarm to Get Yourself Out of Bed No Matter What», *Lifehacker*, 11 de agosto de 2015, <[www.lifehacker.com](http://www.lifehacker.com)>.
2. «Alarm», Dictionary.com, <[www.dictionary.reference.com](http://www.dictionary.reference.com)>.
3. «Publication of Sleep Medicine Quality Measures Promotes Value-Based Care», American Academy of Sleep Medicine, 13 de marzo de 2015, <[www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org)>.
4. Nina Gill (directora de cuentas, MSL Boston), conjunto de datos del IMS Health, correo a la autora, 15 de julio de 2015.
5. Yinong Chong y Qiuping Gu, «Prescription Sleep Aid Use Among Adults: United States, 2005–2010», *NCHS Data Brief*, n.º 127, agosto de 2013, <[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)>.
6. «Stressed-Out American Women Have No Time for Sleep», National Sleep Foundation, 6 de marzo de 2007, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.
7. «Pillow Talk», Athlon Media Group/Parade.com infografía de los resultados del sondeo, correo a la autora, 16 de julio de 2015.
8. «Sleep Aids: Technologies and Global Markets», BCC Research report, junio de 2014, <[www.bccresearch.com](http://www.bccresearch.com)>.
9. Chong y Gu, «Prescription Sleep Aid Use Among Adults».
10. Jerome Siegel, correo a la autora, 3 de noviembre de 2015.
11. Wolf-Meyer, *The Slumbering Masses*.
12. Gill, conjunto de datos del IMS Health.
13. Mohamed El-Erian, conversación con la autora, 26 de septiembre de 2015.
14. Patrick Fuller, correo a la autora, 11 de mayo de 2015.
15. Allison Takeda, «Anna Kendrick Talks Dildos, Sleepwalking on Ambien with David Letterman: “I Wake Up to a Surprise Every Time”», *Us Weekly*, 17 de diciembre de 2014, <[www.usmagazine.com](http://www.usmagazine.com)>.
16. Julia Sommerfeld, «While I Was Sleeping: Shopping Sprees, Sugar Binges and Other Confessions of an Ambien Zombie», *TODAY*, 13 de noviembre de 2014, <[www.today.com](http://www.today.com)>.
17. Robert Pear y Carl Hulse, «Patrick Kennedy Says He’ll Seek Help for Addiction», *The New York Times*, 5 de mayo de 2006, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.

18. Ryan N. Hansen, Denise M. Boudreau, Beth E. Ebel, David C. Grossman y Sean D. Sullivan, «Sedative Hypnotic Medication Use and the Risk of Motor Vehicle Crash», *American Journal of Public Health*, 105, 2015, e64-69.
19. «FDA Drug Safety Communication: FDA Approves New Label Changes and Dosing for Zolpidem Products and a Recommendation to Avoid Driving the Day After Using Ambien CR», U.S. Food and Drug Administration, 14 de mayo de 2013, <[www.fda.gov](http://www.fda.gov)>.
20. Allison McCabe, «Ambien Zombies, Murder, and Other Disturbing Behavior», *The Fix*, 10 de enero de 2014, <[www.thefix.com](http://www.thefix.com)>.
21. Ted Olson, correo a la autora, 14 de julio de 2015.
22. Craig Kapitan, «Jury Grants Probation for Drunken Ambien Wreck», *San Antonio Express-News*, 16 de mayo de 2012, <[www.mysanantonio.com](http://www.mysanantonio.com)>.
23. Colleen Curry y Aaron Katersky, «Kerry Kennedy Says Ambien “Overtook” Her, Causing Car Crash», *ABC News*, 26 de febrero de 2014, <[www.abcnews.go.com](http://www.abcnews.go.com)>.
24. «FDA Requiring Lower Starting Dose for Sleep Drug Lunesta», U.S. Food and Drug Administration, 15 de mayo de 2014, <[www.fda.gov](http://www.fda.gov)>.
25. «Possible Side Effects», Lunesta, <[www.lunesta.com](http://www.lunesta.com)>.
26. «FDA Approves New Type of Sleep Drug, Belsomra», U.S. Food and Drug Administration, 13 de agosto de 2014, <[www.fda.gov](http://www.fda.gov)>.
27. Darian Lusk, «Groundbreaking Sleeping Pill May Put Insomnia Issues to Bed», *CBS News*, 14 de agosto de 2014, <[www.cbsnews.com](http://www.cbsnews.com)>.
28. Belsomra, «Belsomra Commercial: Furry Sleep/Wake Creatures», vídeo de You Tube, 9 de agosto de 2015, <[www.youtube.com](http://www.youtube.com)>.
29. Sophie Billioti de Gage, Yola Moride, Thierry Ducruet, Tobias Kurth, Hélène Verdoux, Marie Tournier, Antoine Pariente y Bernard Bégaud, «Benzodiazepine Use and Risk of Alzheimer’s Disease: Case-Control Study», *BMJ*, 349, 2014, g5205.
30. Daniel F. Kripke, Robert D. Langer y Lawrence E. Kline, «Hypnotics’ Association with Mortality or Cancer: A Matched Cohort Study», *BMJ*, Open 2, 2012, doi: <[10.1136/bmjopen-2012-000850](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2012-000850)>.
31. Daniel Kripke, «Petition to the FDA Regarding Hypnotic Drugs», CBT for Insomnia, <[www.cbtforsomnia.com](http://www.cbtforsomnia.com)>.
32. «The Truth About Sleeping Pills», *Consumer Reports*, marzo de 2015, <[www.consumerreports.org](http://www.consumerreports.org)>.
33. John Bussey, «The Innovator’s Enigma», *The Wall Street Journal*, 4 de octubre de 2012, <[www.wsj.com](http://www.wsj.com)>.
34. «Zzz Quil Liquicaps—Package Information», Zzz Quil, <[www.vicks.com](http://www.vicks.com)>.

35. «Diphenhydramine», U.S. National Library of Medicine Medline Plus, <[www.nlm.nih.gov](http://www.nlm.nih.gov)>.
36. Alena Hall, «The Truth About Over-the-Counter Sleep Aids», *The Huffington Post*, 23 de marzo de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
37. «Vicks Zzz Quil Nighttime Sleep-Aid: Oral Capsule, Liquid Filled», CVS Pharmacy, <[www.cvs.com](http://www.cvs.com)>.
38. «Why Americans Can't Sleep», *Consumer Reports*, 14 de enero de 2016, <[www.consumerreports.org](http://www.consumerreports.org)>.
39. Shelly L. Gray, Melissa L. Anderson, Sascha Dublin, Joseph T. Hanlon, Rebecca Hubbard, Rod Walker, Onchee Yu, Paul K. Crane y Eric B. Larson, «Cumulative Use of Strong Anticholinergics and Incident Dementia», *The Journal of the American Medical Association*, 175, 2015, pp. 401-407.
40. Carol J. Boyd, Elizabeth Austic, Quyen Epstein-Ngo, Philip T. Veliz y Sean Esteban McCabe, «A Prospective Study of Adolescents' Nonmedical Use of Anxiolytic and Sleep Medication», *Psychology of Addictive Behaviors*, 29, 2015, pp. 184-191.
41. «Steep Your Soul», *Oprah.com*, <[www.oprah.com](http://www.oprah.com)>.
42. Cat Stevens, «I'm So Sleepy», *New Masters*, Dream Records, 1967.
43. Tom Standage, *A History of the World in 6 Glasses*, Nueva York: Walker Books Company, 2005, p. 200. [Trad. cast.: *La historia del mundo en seis tragos*, Barcelona, Debate, 2006.]
44. Mark Pendergrast, *Uncommon Grounds: The History of Coffee and How It Transformed Our World*, Nueva York: Basic Books, 2010. [Trad. cast.: *El café: historia de la semilla que cambió el mundo*, Buenos Aires, Javier Vergara Editor, 2002.]
45. Jeremy Olshan, «America's Coffee Cup Is Half Full», *Market Watch*, 20 de febrero de 2013, <[www.marketwatch.com](http://www.marketwatch.com)>.
46. Murray Carpenter, *Caffeinated: How Our Daily Habit Helps, Hurts, and Hooks Us*, Nueva York: Hudson Street Press, 2014, p. 76.
47. «Coffee Production in the US: Market Research Report», IBISWorld, septiembre de 2015, <[www.ibisworld.com](http://www.ibisworld.com)>.
48. Carpenter, *Caffeinated*, p. 120.
49. *Ibid.*, p. 80.
50. *Ibid.*, p. 86.
51. Betsy Isaacson, «Our Sleep Problem and What to Do About It», *Newsweek*, 22 de enero de 2015, <[www.newsweek.com](http://www.newsweek.com)>; Sarah Klein, «12 Surprising Sources of Caffeine», *Health*, <[www.health.com](http://www.health.com)>; Tuck Danbridge, «30 Bizarre/Delicious Ways to Get Your Caffeine Buzz On», *Thrillist*, 26 de noviembre de 2012, <[www.thrillist.com](http://www.thrillist.com)>.
52. Caffeinated Condoms Keep Guys Up», *Flash News*, <[flashnews.com](http://flashnews.com)>.

53. Marilyn Alva, «Energy Drinks Fuel Monster Beverage; Coke Jolt Next», *Investors*, 23 de abril de 2015, <[www.investors.com](http://www.investors.com)>.
54. «The Company Behind the Can», Red Bull, <[energydrink-us.redbull.com](http://energydrink-us.redbull.com)>.
55. Alva, «Energy Drinks Fuel Monster Beverage».
56. «Energy Drinks», American Association of Poison Control Centers, <[www.aapcc.org](http://www.aapcc.org)>.
57. «THE DAWN REPORT: Update on Emergency Department Visits Involving Energy Drinks: A Continuing Public Health Concern», Substance Abuse and Mental Health Services Administration report, 10 de enero de 2013, <[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)>.
58. Amanda L. Chan, «Provigil: Narcolepsy Drug Being Taken by People Without the Sleep Disorder», *The Huffington Post*, 18 de julio de 2012, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
59. Carole Cadwalladr, «Students Used to Take Drugs to Get High. Now They Take Them to Get Higher Grades», *The Guardian*, 14 de febrero de 2015, <[www.theguardian.com](http://www.theguardian.com)>.
60. Isaacson, «Our Sleep Problem and What to Do About It».
61. Tara Haelle, «ADHD Stimulant Drug Abuse Common Among Young Adults: Survey», *U.S. News & World Report*, 13 de noviembre de 2014, <[www.health.usnews.com](http://www.health.usnews.com)>.
62. Isaacson, «Our Sleep Problem and What to Do About It».
63. «Stress in America: Are Teens Adopting Adults' Stress Habits?», nota de prensa de la American Psychological Association, 11 de febrero de 2014, <[www.apa.org](http://www.apa.org)>.
64. Jenna Johnson, «Energy Drink Popularity Booms at College Despite Health Concerns», *The Washington Post*, 18 de diciembre de 2012, <[www.washingtonpost.com](http://www.washingtonpost.com)>.
65. Anuncio de Spotify oído por la autora en Spotify, 12 de septiembre de 2015.
66. Sarah Hedgecock, «The Ivy League's Insomnia Problem: When Lack of Sleep Is a Competition», *Bustle*, 7 de marzo de 2014, <[www.bustle.com](http://www.bustle.com)>.
67. Angella della Croce, «Sleep Hard to Come By in the Typical College Life», *The Miscellany News*, 24 de abril de 2013, <[www.miscellanynews.org](http://www.miscellanynews.org)>.
68. Fernando Hurtado, correo a Jessica Kane (directora de Millennial Out reach, *The Huffington Post*), 18 de agosto de 2015.
69. Hannah Tattersall, correo a Jessica Kane (directora de Millennial Out reach, *The Huffington Post*), 18 de agosto de 2015.
70. Luis Ruuska, correo a Jessica Kane (directora de Millennial Outreach, *The Huffington Post*), 18 de agosto de 2015.

71. Kenza Kamal, correo a Jessica Kane (directora de Millennial Outreach, *The Huffington Post*), 18 de agosto de 2015.
72. Madeline Diamond, correo a Jessica Kane (directora de Millennial Outreach, *The Huffington Post*), 18 de agosto de 2015.
73. «Poor Sleep Equal to Binge Drinking, Marijuana Use in Predicting Academic Problems», nota de prensa de American Academy of Sleep Medicine, 1 de junio de 2014, <[www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org)>.
74. Sarah Klein, «Sleep Problems Equal to Binge Drinking, Marijuana Use in Predicting Poor Academic Performance», *The Huffington Post*, 3 de junio de 2014, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
75. Larry Rosen, «Relax, Turn Off Your Phone, and Go to Sleep», *Harvard Business Review*, 31 de agosto de 2015, <[www.hbr.org](http://www.hbr.org)>.
76. Maria M. Wong, Gail C. Robertson y Rachel B. Dyson, «Prospective Relationship Between Poor Sleep and Substance-Related Problems in a National Sample of Adolescents», *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 39, 2015, pp. 355-362.
77. Haelle, «ADHD Stimulant Drug Abuse Common Among Young Adults: Survey».
78. «UF Study: Majority of Teens Think Prescription Stimulant Use Is a Problem Among Peers», nota de prensa de la Universidad de Florida, 4 de septiembre de 2013, <[www.news.ufl.edu](http://www.news.ufl.edu)>.
79. Haelle, «ADHD Stimulant Drug Abuse Common Among Young Adults: Survey».
80. Maureen Mackey, «Sleepless in America: A \$32.4 Billion Business», *The Fiscal Times*, 23 de julio de 2012, <[www.thefiscaltimes.com](http://www.thefiscaltimes.com)>.

### 3. El sueño a través de la historia

1. Kat Duff, *The Secret Life of Sleep*, Nueva York: Atria Books/Beyond Words, 2014, edición Kindle.
2. Ana Ruiz, *The Spirit of Ancient Egypt*, Nueva York: Algora Publishing, 2001, pp. 171-172; Robert Garland, *The Daily Life of Ancient Greeks, 2nd Edition*, Westport: Greenwood Publishing Group, 2009, p. 77.
3. Stephen Mitchell, correo a la autora, 21 de diciembre de 2014.
4. Génesis, 41, 37-40.
5. Heráclito, *Fragments: The Collected Wisdom of Heraclitus*, trad. Brooks Haxton, Nueva York: Viking, 2001, edición Kindle. [Trad. cast.: *Fragmentos*, Barcelona, Ediciones Folio, 2002.]
6. David Randall, *Dreamland: Adventures in the Strange Science of Sleep*, Nueva York: W. W. Norton & Company, 2012, edición Kindle; Mary Ann Dwight, *Grecian and Roman Mythology*, Nueva York: George P. Putnam, 1849, p. 72.
7. Randall, *Dreamland*.
8. Duff, *The Secret Life of Sleep*.
9. *Ibid.*
10. «Sleep: A Historical Perspective», Healthy Sleep, <[www.healthysleep.med.harvard.edu](http://www.healthysleep.med.harvard.edu)>.
11. Aristóteles, *On Sleep and Sleeplessness*, trad. J. I. Beare, MIT Internet Classics Archive, <[www.classics.mit.edu](http://www.classics.mit.edu)>. [Trad. cast. incluida en: *Tratados breves de historia natural*, Madrid, Gredos, 1998.]
12. Duff, *The Secret Life of Sleep*.
13. Ahmed S. Ba Hammam, «Sleep from an Islamic Perspective», *Annals of Thoracic Medicine*, 6, 2011, pp. 187-192.
14. René Descartes, *Treatise of Man*, Amherst: Prometheus Books, 2003, edición Kindle. [Trad. cast.: *El tratado del hombre*, Madrid, Alianza, 1990.]
15. Homero, *The Odyssey*, trad. George Chapman, Hertfordshire: Wordsworth Editions, 2002, p. 82. [Trad. cast.: *La odisea*, Madrid, Gredos, 1998.]
16. Gregg Jacobs, correo a la autora, 11 de marzo de 2015.
17. A. Roger Ekirch, correo a la autora, 16 de marzo de 2015.
18. Richard Allestree, *The Whole Duty of Prayer Containing Devotions for Every Day in the Week, and for Several Occasions, Ordinary and Extraordinary*, Ann Arbor: Text Creation Partnership,

<[quod.lib.umich.edu](http://quod.lib.umich.edu)>.

19. Ekirch, correo a la autora.
20. A. Roger Ekirch, *At Day's Close: Night in Times Past*, Nueva York: W. W. Norton & Company, 2005, edición Kindle.
21. Edgar Allan Poe, «Marginalia [part V]», *Graham's Magazine*, 28, 1846, pp. 116-118, <[www.eapoe.org](http://www.eapoe.org)>.
22. Robert Louis Stevenson, *The Cevennes Journal: Notes on a Journey Through the French Highlands*, Edimburgo: Mainstream Publishing, 1978, p. 115. [Trad. cast.: *Viaje con una burra por los montes de Cévennes*, Santa Cruz de Tenerife, Baile del Sol, 2013.]
23. Ekirch, *At Day's Close*.
24. Jean-Louis Flandrin, *Families in Former Times: Kinship, Household and Sexuality*, Cambridge: Cambridge University Press, 1979, p. 101. [Trad. cast.: *Orígenes de la familia moderna*, Barcelona, Crítica, 1979.]
25. Carol Worthman, correo a la autora, 8 de julio de 2015.
26. James Parton, *Life and Times of Benjamin Franklin*, vol. 2, Nueva York: Mason Brothers, 1864, p. 143.
27. Thomas A. Wehr, «In Short Photo Periods, Human Sleep Is Biphasic», *Journal of Sleep Research*, 1, 1992, pp. 103-107.
28. Jon Mooallem, «The Sleep-Industrial Complex», *The New York Times*, 18 de noviembre de 2007, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
29. Ekirch, correo a la autora.
30. «History of the Public Lighting of Paris», *Nature*, 132, 1933, pp. 888-889.
31. Doug Peterson, «Who's Afraid of the Dark?», *LASNews*, verano de 2013, <[www.las.illinois.edu](http://www.las.illinois.edu)>.
32. Stephanie Hegarty, «The Myth of the Eight-Hour Sleep», *BBC News*, 22 de febrero de 2012, <[www.bbc.com](http://www.bbc.com)>.
33. *Ibid.*
34. Peterson, «Who's Afraid of the Dark?».
35. Hegarty, «The Myth of the Eight-Hour Sleep».
36. Christopher Winn, *I Never Knew That About London*, Nueva York: St. Martin's Press, 2007, edición Kindle.
37. «History of the Public Lighting of Paris».
38. James G. Speight, *Natural Gas: A Basic Handbook*, Houston: Gulf Publishing Company, 2007, p. 22.
39. Nor-Afidah Abd Rahman, «Street Lighting», *Singapore Infopedia*, 1998, <[www.eresources.nlb.gov.sg](http://www.eresources.nlb.gov.sg)>.

40. Kevin Hillstrom y Laurie Collier Hillstrom, *The Industrial Revolution in America: Iron and Steel*, Santa Barbara: ABC-CLIO, 2005, p. 107.
41. Derickson, *Dangerously Sleepy*.
42. Joan Williams, correo a la autora, 15 de marzo de 2015.
43. Derickson, *Dangerously Sleepy*.
44. *Ibid.*
45. Estados Unidos, Corte Suprema, *Women in Industry: Decision of the United States Supreme Court in Curt Muller Vs. State of Oregon, Upholding the Constitutionality of the Oregon Ten-Hour Law for Women and Brief for the State of Oregon*, 1908, <<https://fraser.stlouisfed.org>>.
46. Randall, *Dreamland*.
47. «Special Reports: A Pittsburgh Century», *Pittsburgh Post-Gazette*, <[www.post-gazette.com](http://www.post-gazette.com)>; «TROOPERS STOP MEETINGS: Arrest 19 Men Including Labor Union Organizers».
48. Hillstrom y Hillstrom, *The Industrial Revolution in America*, pp. 103-107.
49. Charles Rumford Walker, *Steel: The Diary of a Furnace Worker*, Boston: The Atlantic Monthly Press, 1923, p. 156.
50. John Hinshaw y Peter N. Stearns, *Industrialization in the Modern World: From the Industrial Revolution to the Internet*, vol. 1, A-L, Santa Barbara: ABC-CLIO, 2014, p. 4.
51. Derickson, *Dangerously Sleepy*.
52. Roy Rosenzweig, *Eight Hours for What We Will: Workers & Leisure in an Industrial City, 1870–1920*, Cambridge: Cambridge University Press, 1983, p. 1.
53. Douglas Brinkley, «The 40-Hour Revolution», *TIME*, 31 de marzo de 2003, <<https://content.time.com>>.
54. «The Evolution and History of the Union», National A. Philip Randolph Pullman Porter Museum, <[www.aphiliprandolphmuseum.com](http://www.aphiliprandolphmuseum.com)>.
55. Edward Burman, «The Pullman Porters Win», *The Nation*, 21 de agosto de 1935, <[www.socialwelfarehistory.com](http://www.socialwelfarehistory.com)>.
56. Edward Moseley, *The American Monthly Review of Reviews*, Nueva York: The Review of Reviews, 1904, p. 595.
57. Daniel T. Rodgers, *The Work Ethic in Industrial America, 1850–1920*, 2.<sup>a</sup> ed., Chicago: University of Chicago Press, 2014, edición Kindle.
58. Benjamin Franklin, *Poor Richard's Almanack*, Waterloo, Iowa: U.S.C. Publishing Co., 1914, p. 56.
59. Roberto de Vogli, *Progress or Collapse: The Crises of Market Greed*, Abingdon: Routledge, 2013, p. 99.

60. Rodgers, *The Work Ethic in Industrial America, 1850–1920*.
61. Olga Khazan, «Thomas Edison and the Cult of Sleep Deprivation», *The Atlantic*, 14 de mayo de 2014, <[www.theatlantic.com](http://www.theatlantic.com)>.
62. Derickson, *Dangerously Sleepy*.
63. Edward Marshall, «The Future Man Will Spend Less Time in Bed», *The New York Times*, 11 de octubre de 1914, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
64. Andy Warhol y Pat Hackett, *POPism: The Warhol Sixties*, Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2015, p. 42. [Trad. cast.: *POPism: diarios 1960-1969*, Barcelona, Alfabia, 2008.]
65. Charles A. Lindbergh, *The Spirit of St. Louis*, Nueva York: Charles Scribner's Sons, 1953, p. 234.
66. Calvin Coolidge, «Address Bestowing Upon Colonel Charles A. Lindbergh the Distinguished Flying Cross, Washington, D.C.», The American Presidency Project, <[www.presidency.ucsb.edu](http://www.presidency.ucsb.edu)>.
67. Washington Irving, «Rip Van Winkle», en *The Literary World Seventh Reader*, eds. John Calvin Metcalf, Sarah Withers y Hetty S. Browne, Richmond: B.F. Johnson Publishing Company, 1919, pp. 9-30.
68. «The Real Story of Revere's Ride», The Paul Revere House, <[www.paulreverehouse.org](http://www.paulreverehouse.org)>.
69. Vladimir Nabokov, *Speak, Memory: An Autobiography Revisited*, Nueva York: Vintage International, 1989, p. 108. [Trad. cast.: *Habla, memoria*, Barcelona, Anagrama, 1989.]
70. Till Roenneberg, «Five Myths About Sleep», *The Washington Post*, 21 de noviembre de 2012, <[www.washingtonpost.com](http://www.washingtonpost.com)>.
71. William Henry Hudson, *The Man Napoleon*, Nueva York: Thomas Y. Crowell Company, 1915, p. 215.
72. David Dinges y Aaron Levy, «Sleep Like Napoleon: An Interview with David Dinges», *Cabinet Magazine*, otoño de 2008, <[www.cabinetmagazine.org](http://www.cabinetmagazine.org)>.
73. *Ibid.*
74. «Historical and Cultural Perspectives of Sleep», Healthy Sleep, <[www.healthysleep.med.harvard.edu](http://www.healthysleep.med.harvard.edu)>.
75. Charles Pollak, Michael J. Thorpy y Jan Yager, *The Encyclopedia of Sleep and Sleep Disorders*, 3.<sup>a</sup> ed. Nueva York: Facts on File, 2010, p. 33.
76. Lucy Worsely (autora de *If Walls Could Talk*), entrevista con Terry Gross, «“If Walls Could Talk”: A History of the Home», *Fresh Air*, NPR, 13 de marzo de 2012, <[www.npr.org](http://www.npr.org)>.
77. Don Todman, «A History of Sleep Medicine», *The Internet Journal of Neurology*, 9, 2007, <<https://ispub.com>>.
78. William Hammond, *Sleep and Its Derangements*, Filadelfia: J. B. Lippencott & Co., 1869.
79. Henry M. Lyman, *Insomnia, and Other Disorders of Sleep*, Chicago: W. T. Keener, 1885.

80. Francisco López-Muñoz, Ronaldo Ucha-Udabe y Cecilio Alamo, «The History of Barbiturates a Century After Their Clinical Introduction», *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 1, 2005, p. 329.
81. Edward Brecher and the Editors of *Consumer Reports*, *Licit and Illicit Drugs: The Consumers Union Report on Narcotics, Stimulants, Depressants, Inhalants, Hallucinogens, and Marijuana—Including Caffeine*, Nueva York: Little Brown & Co, 1973, p. 429.
82. Henri Piéron, «Le Problème Physiologique du Sommeil», *Science*, 37, 1915, pp. 525-526.
83. Todman, «A History of Sleep Medicine».
84. Pollak *et al.*, *The Encyclopedia of Sleep and Sleep Disorders*, p. xxxv.
85. Lamberg, «The Student, the Professor and the Birth of Modern Sleep Research».
86. «Kleitman, Father of Sleep Research», *The University of Chicago Chronicle*, 19, 1999, <[chronicle.uchicago.edu](http://chronicle.uchicago.edu)>.
87. John W. Shepard Jr., Daniel J. Buysse, Andrew L. Chesson Jr., William C. Dement, Rochelle Goldberg, Christian Guilleminault, Cameron D. Harris, Conrad Iber, Emmanuel Mignot, Merrill M. Mitler, Kent E. Moore, Barbara A. Phillips, Stuart F. Quan, Richard S. Rosenberg, Thomas Roth, Helmut S. Schmidt, Michael H. Silber, James K. Walsh y David P. White, «History of the Development of Sleep Medicine in the United States», *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 1, 2005, pp. 61-82; Celmer, correo a la autora.
88. Shepard *et al.*, «History of the Development of Sleep Medicine in the United States».
89. Carlyle Smith y Stephen Butler, «Paradoxical Sleep at Selective Times Following Training Is Necessary for Learning», *Physiology & Behavior*, 29, 1982, pp. 469-473.
90. A. Rechtschaffen, M. A. Gilliland, B. M. Bergmann y J. B. Winter, «Physiological Correlates of Prolonged Sleep Deprivation in Rats», *Science*, 221, 1983, pp. 182-184.
91. David R. Roediger y Philip S. Foner, *Our Own Time: A History of American Labor and the Working Day*, Nueva York: Verso, 1989, p. 269.
92. Juliet Schor, *The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure*, Nueva York: Basic Books, 1992, p. 29.
93. Sam Walton, *Sam Walton: Made in America*, Nueva York: Bantam Books, 1993, edición Kindle.
94. Suzanne Vranica, «Citi Awakens an Old Campaign», *The Wall Street Journal*, 7 de mayo de 2008, <[www.wsj.com](http://www.wsj.com)>.
95. *Wall Street*, dirigida por Oliver Stone, 1987; Los Ángeles: 20th Century Fox, 2000: DVD.
96. Andrea Germer, Vera Mackie y Ulrike Wöhr, eds., *Gender, Nation and State in Modern Japan*, Londres y Nueva York: Routledge, 2014, p. 255.
97. «Sayonora, Salaryman», *The Economist*, 3 de enero de 2008, <[www.economist.com](http://www.economist.com)>.

98. James Brooke, «Young Japanese Breaking Old Salaryman's Bonds», *The New York Times*, 18 de octubre de 2001, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
99. Charles Riley, «Pity Japan's Salaryman: Inside a Brutal 80-Hour Workweek», *CNN Money*, 9 de marzo de 2015, <[www.money.cnn.com](http://www.money.cnn.com)>.
100. Williams, correo a la autora, 15 de marzo de 2015.
101. *Ibid.*
102. Jonathan Crary, *24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep*, Londres: Verso, 2013, p. 10. [Trad. cast.: *24/7: capitalismo tardío y el fin del sueño*, Barcelona, Ariel, 2015.]
103. Brett Arends, «A Full Night's Sleep Can Really Pay Off—in Salary and Investments», *The Wall Street Journal*, 18 de septiembre de 2014, <[www.wsj.com](http://www.wsj.com)>.
104. Sarah O'Connor, «Lack of Sleep Found to Lower Employees' Productivity», *The Financial Times*, 25 de mayo de 2015, <[www.ft.com](http://www.ft.com)>.
105. «To Sleep, Perchance», *The Economist*, 16 de mayo de 2015, <[www.economist.com](http://www.economist.com)>.
106. Lynda Shaw, «Important Decisions to Make? Sleep on It», *Forbes*, 15 de diciembre de 2014, <[www.forbes.com](http://www.forbes.com)>.
107. Julie Bort, «I Tried a Sleep Training App and It Completely Changed How I Think About Sleep», *Business Insider*, 29 de octubre de 2015, <[www.businessinsider.com](http://www.businessinsider.com)>.
108. Samantha Cole, «How to Sleep in Uncomfortable, Unavoidable Situations», *Fast Company*, 24 de febrero de 2015, <[www.fastcompany.com](http://www.fastcompany.com)>.

## 4. La ciencia del sueño

1. Albert Goldbarth, «The Sciences Sing a Lullabye», *The Kitchen Sink: New and Selected Poems, 1972–2007*, St. Paul: Graywolf Press, 2007, p. 241.
2. Adam Hadhazy, «How Long Can We Stay Awake?», *BBC News*, 23 de febrero de 2015, <[www.bbc.com](http://www.bbc.com)>.
3. Bill Jaker, Frank Sulek y Peter Kanze, *The Airwaves of New York: Illustrated Histories of 156 AM Stations in the Metropolitan Area, 1921–1996*, Jefferson: McFarland, 1998, p. 126.
4. Simon J. Williams, *Sleep and Society*, Nueva York: Routledge, 2005, edición Kindle.
5. Geoff Rolls, *Classic Case Studies in Psychology: Third Edition*, Londres: Routledge, 2015, p. 251.
6. «Why Do We Sleep, Anyway?», Healthy Sleep, <[www.healthysleep.med.harvard.edu](http://www.healthysleep.med.harvard.edu)>.
7. *Ibid.*
8. *Ibid.*
9. *Ibid.*
10. Patrick Fuller, correo a la autora, 7 de noviembre de 2015.
11. J. Allan Hobson, «Sleep Is of the Brain, by the Brain and for the Brain», *Nature*, 437, 2005, pp. 1.254-1.256.
12. Miguel de Cervantes, *Don Quixote*, Hertfordshire: Wordsworth Editions, 1993, pt. 2, cap. 68. [Trad. en inglés del original castellano: *Don Quijote de La Mancha*, Barcelona, Crítica, 2001.]
13. Allan Rechtschaffen, «The Control of Sleep», en *Human Behavior and Its Control*, ed. William A. Hunt, Cambridge (Massachusetts): Shenkman Press, 1971, p. 88.
14. Charles M. Morin y Colin A. Espie, eds., *The Oxford Handbook of Sleep and Sleep Disorders*, Nueva York: Oxford University Press, 2012, p. 53.
15. Steven Lockley y Russell Foster, *Sleep: A Very Short Introduction*, Nueva York: Oxford University Press, 2012, p. 13.
16. «Circadian (adj.)», *Online Etymology Dictionary*, <[www.etymonline.com](http://www.etymonline.com)>.
17. Lockley y Foster, *Sleep*, p. 13.
18. Katia Moskvitch, «The Science of Jet Lag... and How Best to Beat It», *BBC Future*, 18 de noviembre de 2014, <[www.bbc.com](http://www.bbc.com)>.
19. Lockley y Foster, *Sleep*, p. 19.

20. *Ibid.*, p. 58.
21. William H. Moorcroft, *Sleep, Dreaming & Sleep Disorders: An Introduction*, Boston: University Press of America, 1993, p. 131.
22. Peretz Lavie, *The Enchanted World of Sleep*, New Haven: Yale University Press, p. 52. [Trad. cast.: *El fascinante mundo del sueño*, Barcelona, Crítica, 1997.]
23. Moorcroft, *Sleep, Dreaming & Sleep Disorders*, p. 131.
24. «2015 Motorola Global Smartphone Relationship Survey», *The Official Motorola Blog*, 28 de julio de 2015, <[motorola-blog.blogspot.com](http://motorola-blog.blogspot.com)>.
25. «What Is Sleep?», American Sleep Association, <[www.sleepassociation.org](http://www.sleepassociation.org)>.
26. «Sleepwalking & Sleep Talking», American Academy of Sleep Medicine, <[www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org)>.
27. «Sleepwalking», National Sleep Foundation, <<https://sleepfoundation.org>>.
28. «Sleepwalking & Sleep Talking».
29. «Sleep Talking», National Sleep Foundation, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.
30. William Shakespeare, *The Tragedy of Macbeth*, ed. Nicholas Brooke, Oxford: Oxford University Press, 1990, pp. 194-195. [Trad. cast.: *Macbeth*, Madrid, Alianza, 2009.]
31. The Romantics, «Talking in Your Sleep», *In Heat*, Nemperor Records, septiembre de 1983.
32. Lockley y Foster, *Sleep*, p. 9.
33. «Brain Basics: Understanding Sleep», National Institute of Neurological Disorders and Stroke, <[www.ninds.nih.gov](http://www.ninds.nih.gov)>.
34. Deirdre Barrett, «What Processes in the Brain Allow You to Remember Dreams?», *Scientific American*, 12 de junio de 2014, <[www.scientificamerican.com](http://www.scientificamerican.com)>.
35. Eugene Aserinsky y Nathaniel Kleitman, «Regularly Occurring Periods of Eye Motility, and Concomitant Phenomena, During Sleep», *Science*, 118, 1953, pp. 273-274.
36. «William C. Dement», Stanford School of Medicine, <[www.med.stanford.edu](http://www.med.stanford.edu)>.
37. William C. Dement, conversación telefónica con la autora, 17 de abril de 2015.
38. *Ibid.*
39. Jonathan Webb, «Eye Movements “Change Scenes” During Dreams», *BBC News*, 12 de agosto de 2015, <[www.bbc.com](http://www.bbc.com)>.
40. Jennifer Robinson, «What Are REM and Non-REM Sleep?», *Web MD*, 22 de octubre de 2014, <[www.webmd.com](http://www.webmd.com)>.

41. Els van der Helm, Justin Yao, Shubir Dutt, Vikram Rao, Jared M. Saletin y Matthew P. Walker, «REM Sleep Depotentiates Amygdala Activity to Previous Emotional Experiences», *Current Biology*, 21, 2011, pp. 2.029-2.032.
42. Afsana Afzal, «UC Berkeley Study Shows Dream Sleep Relieves Emotional Stress», *The Daily Californian*, 29 de noviembre de 2011, <[www.dailycal.org](http://www.dailycal.org)>.
43. Rachel Leproult, Georges Copinschi, Orfeu Buxton y Eve van Cauter, «Sleep Loss Results in an Elevation of Cortisol Levels the Next Evening», *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine*, 20, 1997, pp. 865-870.
44. Carla S. Möller-Levet, Simon N. Archer, Giselda Bucca, Emma E. Laing, Ana Slak, Renata Kabiljo, June C. Y. Lo, Nayantara Santhi, Malcolm von Schantz, Colin P. Smith y Derk-Jan Dijk, «Effects of Insufficient Sleep on Circadian Rhythmicity and Expression Amplitude of the Human Blood Transcriptome», *PNAS*, 110, 2013, E1132–41.  
 Un estudio llevado a cabo por la Universidad de Uppsala en 2015 apunta a que una sola noche sin dormir puede alterar los genes que regulan nuestro reloj biológico.  
 Jonathan Cedernaes, Megan E. Osler, Sarah Voisin, Jan-Erik Broman, Heike Vogel, Suzanne L. Dickson, Juleen R. Zierath, Helgi B. Schiöth y Christian Benedict, «Acute Sleep Loss Induces Tissue-Specific Epigenetic and Transcriptional Alterations to Circadian Clock Genes in Men», *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100, 2015, doi: <[10.1210/JC.2015-2284](https://doi.org/10.1210/JC.2015-2284)>.
45. Pallab Ghosh, «Why Do We Sleep?», *BBC News*, 15 de mayo de 2015, <[www.bbc.com](http://www.bbc.com)>.
46. Nedergaard, entrevista con Hamilton.
47. Lulu Xie, Hongyi Kang, Qiwu Xu, Michael J. Chen, Yonghong Liao, Meenakshisundaram Thiyagarajan, John O'Donnell, Daniel J. Christensen, Charles Nicholson, Jeffrey J. Iliff, Takahiro Takano, Rashid Deane y Maiken Nedergaard, «Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain», *Science*, 342, 2013, pp. 373-377; Angela Mulholland, «Not Enough Sleep? Your Brain May Be Paying the Price: Study», *CTV News*, 29 de mayo de 2015, <[www.ctvnews.ca](http://www.ctvnews.ca)>.
48. «Poor Sleep Linked with Enlarged Spaces Around Brain's Blood Vessels», Sunnybrook Health Sciences Center, 29 de mayo de 2015, <[www.sunnybrook.ca](http://www.sunnybrook.ca)>.
49. «To Sleep, Perchance to Clean», nota de prensa del University of Rochester Medical Center, 17 de octubre de 2013, <[www.urmc.rochester.edu](http://www.urmc.rochester.edu)>.
50. Claire Sexton, correo a la autora, 2 de marzo de 2015.
51. Ben Stein, *What Would Ben Stein Do?: Applying the Wisdom of a Modern Day Prophet to Tackle the Challenges of Work and Life*, Hoboken: Wiley, 2011, edición Kindle.
52. Jing Zhang, Yan Zhu, Guanxia Zhan, Polina Fenik, Lori Panossian, Maxime M. Wang, Shayla Reid, David Lai, James G. Davis, Joseph A. Baur y Sigrid Veasey, «Extended Wakefulness: Compromised Metabolics in and Degeneration of Locus Ceruleus Neurons», *The Journal of Neuroscience*, 34, 2014, pp. 4.418-4.431.

53. «Penn Medicine Researchers Show How Lost Sleep Leads to Lost Neurons», nota de prensa de la Perelman School of Medicine/Universidad de Pensilvania, 18 de marzo de 2014, <[www.uphs.upenn.edu](http://www.uphs.upenn.edu)>.
54. June C. Lo, Kep Kee Loh, Hui Zheng, Sam K. Y. Sim y Michael W. L. Chee, «Sleep Duration and Age-Related Changes in Brain Structure and Cognitive Performance», *SLEEP*, 37, 2014, pp. 1.171-1.178.
55. Christian Benedict, Liisa Byberg, Jonathan Cedernaes, Pleunie S. Hogenkamp, Vilmantas Giedraitis, Lena Kilander, Lars Lind, Lars Lannfelt y Helgi B. Schiöth, «Self-Reported Sleep Disturbance Is Associated with Alzheimer's Disease Risk in Men», *Alzheimer's & Dementia*, 11, 2015, pp. 1.090-1.097.
56. C. Benedict, J. Cedernaes, V. Giedraitis, E. K. Nilsson, P. S. Hogenkamp, E. Vågesjö, S. Massena, U. Pettersson, G. Christofferson, M. Phillipson, J. E. Broman, L. Lannfelt, H. Zetterberg y H. B. Schiöth, «Acute Sleep Deprivation Increases Serum Levels of Neuron-Specific Enolase (NSE) and S100 Calcium Binding Protein B (S-100B) in Healthy Young Men», *SLEEP*, 37, 2014, pp. 195-198.
57. Kessler *et al.*, «Insomnia and the Performance of US Workers».
58. Ian D. Blum, Lei Zhu, Luc Moquin, Maia V. Kokoeva, Alain Gratton, Bruno Giros y Kai-Florian Storch, «A Highly Tunable Dopaminergic Oscillator Generates Ultradian Rhythms of Behavioral Arousal», *e Life*, 3, 2014, e05105.
59. Daniel Lewis y Bill Hutchinson, «Brooklyn's Susannah Mushatt Jones, the World's Oldest Person at 115, Thanks Sleep for Long Life», *Daily News*, 23 de junio de 2015, <[www.nydailynews.com](http://www.nydailynews.com)>.
60. Anwar, «Poor Sleep Linked to Toxic Buildup of Alzheimer's Protein, Memory Loss».
61. Steven J. Frenda, Lawrence Patihis, Elizabeth F. Loftus, Holly C. Lewis y Kimberly M. Fenn, «Sleep Deprivation and False Memories», *Psychological Science*, 25, 2014, pp. 1.674-1.681.
62. Anna Almendrala, «The Disturbing Link Between Sleep Deprivation and False Memories», *The Huffington Post*, 28 de julio de 2014, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
63. Paul Whitney, John M. Hinson, Melinda L. Jackson y Hans P. A. Van Dongen, «Feedback Blunting: Total Sleep Deprivation Impairs Decision Making That Requires Updating Based on Feedback», *SLEEP*, 38, 2015, pp. 745-754.
64. Maanvi Singh, «Short on Sleep? You Could Be a Disaster Waiting to Happen», *NPR*, 12 de mayo de 2015, <[www.npr.org](http://www.npr.org)>.
65. Bronwyn Fryer, «Sleep Deficit: The Ultimate Performance Killer», *Harvard Business Review*, octubre de 2006, <[www.hbr.org](http://www.hbr.org)>.
66. Kenichi Kuriyama, Robert Stickgold y Matthew P. Walker, «Sleep-Dependent Learning and Motor-Skill Complexity», *Learning & Memory*, 11, 2004, pp. 705-713.
67. Robert Stickgold, «Sleep, Memory and Dreams: Fitting the Pieces Together», San Antonio: TEDx River City, 2010, <[www.youtube.com](http://www.youtube.com)>.

68. Demis Hassabis, correo a la autora, 9 de octubre de 2015.
69. Stuart Russell, correo a la autora, 25 de enero de 2016.
70. Hassabis, correo a la autora.
71. John Steinbeck, *Sweet Thursday*, Nueva York: Penguin, 1979, p. 107. [Trad. cast.: *Dulce jueves*, Barcelona, Terapias Verdes, 2009.]
72. Los participantes tenían que memorizar una serie de palabras inventadas. A continuación les hicieron dos pruebas, una justo después de memorizar las palabras y otra doce horas después. El primer grupo podía dormir durante este tiempo, pero el segundo grupo permanecía despierto. A los participantes se les preguntó por las palabras que no habían recordado en el primer test.  
«Sleep Makes Our Memories More Accessible, Study Shows», nota de prensa de la Universidad de Exeter, 27 de julio de 2015, <[www.exeter.ac.uk](http://www.exeter.ac.uk)>.
73. Lockley y Foster, *Sleep*, p. 53.  
Un trabajo de investigación realizado por el Scripps Research Institute en 2015 ahondaba en la relación entre el sueño y la memoria. No es solo que dormir bien nos ayude a recordar. La investigación determinó que dormir más reducía la función neuronal de la dopamina que se asocia con el olvido. «Muchos científicos han intentado entender cómo se estabiliza nuestra memoria –explicó Ron Davis, director del Departamento de Neurociencia del Scripps Research Institute–. Pero no hemos prestado suficiente atención a la función de olvidar, que es fundamental para el cerebro.»  
Jacob A. Berry, Isaac Cervantes-Sandoval, Molee Chakraborty y Ronald L. Davis, «Sleep Facilitates Memory by Blocking Dopamine Neuron-Mediated Forgetting», *Cell*, 161, 2015, pp. 1.498-1.500; Eric Sauter y Mika Ono, «Research Paints More Complete Picture of Sleep and Memory», *The Scripps Research Institute News & Views*, 15 de junio de 2015, <[www.scripps.edu](http://www.scripps.edu)>.
74. Wilfredo Blanco, Catia M. Pereira, Vinicius R. Cota, Annie C. Souza, César Rennó-Costa, Sharlene Santos, Gabriella Dias, Ana M. G. Guerreiro, Adriano B. L. Tort, Adrião D. Neto y Sidarta Ribeiro, «Synaptic Homeostasis and Restructuring Across the Sleep-Wake Cycle», *PLOS Computational Biology*, 11, 2015, doi: <[10.1371/journal.pcbi.1004241](https://doi.org/10.1371/journal.pcbi.1004241)>.
75. Cohen *et al.*, «Sleep Habits and Susceptibility to the Common Cold».
76. Katharine Gammon, «Why Sleep Soothes the Flu», *Inside Science*, 23 de enero de 2015, <[www.insidescience.org](http://www.insidescience.org)>.
77. Aric A. Prather, Martica Hall, Jacqueline M. Fury, Diana C. Ross, Matthew F. Muldoon, Sheldon Cohen y Anna L. Marsland, «Sleep and Antibody Response to Hepatitis B Vaccination», *SLEEP*, 35, 2012, pp. 1.063-1.069.
78. Fahed Hakim, Yang Wang, Shelley XL Zhang, Jiamao Zheng, Esma S. Yolcu, Alba Carreras, Abdelnaby Khlayfa, Haval Shirwan, Isaac Almendros y David Gozal, «Fragmented Sleep Accelerates Tumor Growth and Progression Through Recruitment of Tumor-Associated Macrophages and TLR4 Signaling», *Cancer Research*, 74, 2014, pp. 1.329-1.337.

79. Easton, «Fragmented Sleep Accelerates Cancer Growth».
80. Diane Mapes, «Good Sleep May Improve Breast Cancer Survival», *Hutch News*, 11 de junio de 2015, <[www.fredhutch.org](http://www.fredhutch.org)>.
81. Robert R. Edwards, David M. Almeida, Brendan Klick, Jennifer A. Haythornthwaite y Michael T. Smith, «Duration of Sleep Contributes to Next-Day Pain Report in the General Population», *Pain*, 137, 2008, pp. 202-207.
82. Godfrey, correo a la autora.
83. Tina Kold Jensen, Anna-Maria Andersson, Niels Erik Skakkebæk, Ulla Nordstrøm Joensen, Martin Blomberg Jensen, Tina Harmer Lassen, Loa Nordkap, Inge Alhmann Olesen, Åse Marie Hansen, Naja Hulvej Rod y Niels Jørgensen, «Association of Sleep Disturbances with Reduced Semen Quality: A Cross-Sectional Study Among 953 Healthy Young Danish Men», *American Journal of Epidemiology*, 177, 2013, pp. 1.027-1.037.
84. Lisa Shives, «How Sleep Apnea Can Wreck Your Sex Life», *The Chart*, 12 de octubre de 2011, <[thechart.blogs.cnn.com](http://thechart.blogs.cnn.com)>.  
 Los bajos niveles de oxígeno que resultan de la apnea del sueño también podrían contribuir. Así lo explica la doctora Lisa Shives: «En algunos estudios, la gravedad de la apnea del sueño era el principal predictor de la disfunción eréctil, en tanto que en otros era el bajo nivel de oxígeno. Hace años que sabemos que los bajos niveles de oxígeno por la noche tienen un efecto adverso sobre la vasculatura del corazón, los pulmones y el cerebro. Y ahora podemos añadir el pene».
85. Kathryn A. Lee y Caryl L. Gay, «Sleep in Late Pregnancy Predicts Length of Labor and Type of Delivery», *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 191, 2004, pp. 2.041-2.046.
86. Orfeu M. Buxton, Sean W. Cain, Shawn P. O'Connor, James H. Porter, Jeanne F. Duffy, Wei Wang, Charles A. Czeisler y Steven A. Shea, «Adverse Metabolic Consequences in Humans of Prolonged Sleep Restriction Combined with Circadian Disruption», *Science Translational Medicine*, 4, 2012, pp. 129-143.
87. Mann, «The Sleep-Diabetes Connection».
88. Edward Wirth, *Images of America: Thomas Edison in West Orange*, Charleston (Carolina del Sur): Arcadia Publishing, 2008, p. 118.
89. Zhuo Fang, Andrea M. Spaeth, Ning Ma, Senhua Zhu, Siyuan Hu, Namni Goel, John A. Detre, David F. Dinges y Hengyi Rao, «Altered Salience Network Connectivity Predicts Macronutrient Intake After Sleep Deprivation», *Scientific Reports*, 5, 2015, doi: <[10.1038/srep08215](https://doi.org/10.1038/srep08215)>.
90. Alan Mozes, «Sleep Deprivation Leads to Eating More Fatty Food», *CBS News*, 27 de febrero de 2015, <[www.cbsnews.com](http://www.cbsnews.com)>.
91. Walt Whitman, «A Clear Midnight», en *The Chief American Poets: Selected Poems by Bryant, Poe, Emerson, Longfellow, Lowell, Whitman, and Lanier*, ed. Curtis Hidden Page, Nueva York: Houghton Mifflin Company, 1905, p. 606.

92. Roy E. Baumeister, Ellen Bratslavsky, Mark Muraven y Dianne M. Tice, «Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?», *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1998, pp. 1.252-1.265.
93. June J. Pilcher, Drew M. Morris, Janet Donnelly y Hayley B. Feigl, «Interactions Between Sleep Habits and Self-Control», *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 2015, p. 284.
94. Kilian Rapp, Gisela Buechele y Stephan K. Weiland, «Sleep Duration and Smoking Cessation in Student Nurses», *Addictive Behaviors*, 32, 2007, pp. 1.505-1.510.  
También se hallaron pruebas de una menor capacidad de decisión en un estudio realizado por la Universidad de Chicago con fumadores que intentaban dejar el tabaco. Los investigadores llegaron a la conclusión de que la falta de sueño llevaba a fumar más, ya que «el acto de fumar se aprecia más si los sujetos confían en que el cigarrillo los ayudará a combatir el sueño».  
Ajna Hamidovic y Harriet de Wit, «Sleep Deprivation Increases Cigarette Smoking», *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 93, 2008, pp. 263-269.
95. Jen-Hao Chen, Linda Waite, Lianne M. Kurina, Ronald A. Thisted, Martha McClintock y Diane S. Lauderdale, «Insomnia Symptoms and Actigraph-Estimated Sleep Characteristics in a Nationally Representative Sample of Older Adults», *The Journals of Gerontology*, 70, 2014, pp. 185-192.
96. Paula Span, «Insomniac, but Not Sleep-Deprived», *The New York Times*, 27 de octubre de 2014, <[www.newoldage.blogs.nytimes.com](http://www.newoldage.blogs.nytimes.com)>.
97. Michael Decker y Elizabeth Damato, correo a la autora, 28 de marzo de 2015.
98. Maria Konnikova, «The Surprising Science of Yawning», *The New Yorker*, 14 de abril de 2014, <[www.newyorker.com](http://www.newyorker.com)>.
99. *Ibid.*
100. Robert Provine, «Yawning», *American Scientist*, 93, 2005, p. 532.
101. M-Pierre Perriol y Christelle Monaca, «One Person Yawning Sets Off Everyone Else», *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, 77, 2006, p. 3.
102. Alexa Tsoulis-Reay, «What It's Like to Need Hardly Any Sleep», *New York Magazine*, 1 de marzo de 2015, <[www.nymag.com](http://www.nymag.com)>.
103. Harrison Wein, «Gene Regulates Sleep Length», *NIH Research Matters*, 21 de septiembre de 2009, <[www.nih.gov](http://www.nih.gov)>.
104. Rachel E. Gross, «To Edit the Human Genome Now Would Be “Irresponsible”», *Slate*, 3 de diciembre de 2015, <[www.slate.com](http://www.slate.com)>.
105. Till Roenneberg, «Celebrate Sleep!» (panel con Arianna Huffington, Hans Ulrich Obrist y Miriam Meckel, Digital-Life-Design Conference, Múnich, Alemania, 19 de enero de 2016).
106. Gandhi Yetish, Hillard Kaplan, Michael Gurven, Brian Wood, Herman Pontzer, Paul R. Manger, Charles Wilson, Ronald McGregor y Jerome M. Siegel, «Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-

Industrial Societies», *Current Biology*, 25, 2015, pp. 2.862-2.868.

**107.** Jerome Siegel, correo a la autora, 3 de noviembre de 2015.

**108.** Kathryn Doyle, «Americans, Their Physicians Should Take Sleep Seriously: Chest Doctors», *Reuters*, 15 de junio de 2015, <[www.reuters.com](http://www.reuters.com)>.

## 5. Trastornos del sueño

1. «Rising Prevalence of Sleep Apnea in U.S. Threatens Public Health», nota de prensa de la American Academy of Sleep Medicine, 29 de septiembre de 2014, <[www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org)>.
2. «What Is Sleep Apnea?», National Heart, Lung, and Blood Institute, <[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)>.
3. «Obstructive Sleep Apnea», American Sleep Association, <[www.sleepassociation.org](http://www.sleepassociation.org)>.
4. «What Is Sleep Apnea?».
5. *Ibid.*
6. M. Safwan Badr, correo a la autora, 8 de abril de 2015.

7. David J. Durgan y Robert M. Bryan Jr., «Cerebrovascular Consequences of Obstructive Sleep Apnea», *Journal of the American Heart Association*, 1, 2012, e000091.

Se ha comprobado que los que sufren de apnea severa tienen una menor cantidad de sustancia blanca en el cerebro. La sustancia blanca contiene las fibras nerviosas y la mielina protectora que rodea las fibras y acelera la comunicación entre las células nerviosas. Una menor cantidad de sustancia blanca tiene como efecto una función cognitiva defectuosa y unos cambios de humor más acusados.

La buena noticia es que los experimentos muestran que este daño es reversible. En 2014, un trabajo de la Universidad Vita-Salute San Raffaele, en Milán, reveló que un tratamiento de un año con CPAP podía lograr una recuperación casi total de la sustancia blanca.

Vincenza Castronovo, Paola Scifo, Antonella Castellano, Mark S. Aloia, Antonella Iadanza, Sara Marelli, Stefano F. Cappa, Luigi Ferini Strambi y Andrea Falini, «White Matter Integrity in Obstructive Sleep Apnea Before and After Treatment», *SLEEP*, 37, 2014, pp. 1.465.1.475.

8. David T. Derrer, «Sleep Apnea», *Web MD*, 2014, <[www.webmd.com](http://www.webmd.com)>.

La Universidad de Adelaida y el Adelaide Institute for Sleep Health, en Australia, llevaron a cabo un estudio en 2015 con casi 2.000 hombres. La conclusión fue que los pacientes con una apnea obstructiva del sueño severa eran 2,1 veces más propensos a deprimirse. Aquellos que sufrían apnea obstructiva del sueño y estaban adormilados durante el día eran 4,2 veces más propensos a la depresión. En 2012, un trabajo de investigación de los Centers for Disease Control and Prevention mostró que las mujeres con apnea del sueño eran más proclives a padecer una depresión clínica.

Sin embargo, la terapia CPAP puede ayudar. La Universidad de Australia Occidental realizó un experimento con casi 300 pacientes que sufrían de apnea del sueño, y encontró que más de 200 tenían síntomas significativos de depresión. Además, estos síntomas se incrementaban en paralelo a la gravedad de la apnea del sueño. Tres meses de terapia con CPAP hicieron que estos síntomas se redujeran a un grupo de solamente 9 pacientes. Por otra parte, ninguno de los 41 pacientes que al principio del experimento admitieron una tendencia a autolesionarse o ideas suicidas mantuvo estas tendencias tres meses después.

Anne G. Wheaton, Geraldine S. Perry, Daniel P. Chapman y Janet B. Croft, «Sleep Disordered Breathing and Depression Among U.S. Adults: National Health and Nutrition Examination Survey, 2005–2008»,

*SLEEP*, 35, 2012, pp. 461-467; Carol Lang (investigadora posdoctoral para el estudio), correo a la autora, 28 de octubre de 2015; Cass Edwards, Sutapa Mukherjee, Laila Simpson, Lyle J. Palmer, Osvaldo P. Almeida y David R. Hillman, «Depressive Symptoms Before and After Treatment of Obstructive Sleep Apnea in Men and Women», *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 2015, doi: <[10.5664/jcsm.5020](https://doi.org/10.5664/jcsm.5020)>.

**9. *Ibid.***

Un trabajo de investigación llevado a cabo en 2014 por el Penn Sleep Center, en la Universidad de Pensilvania, concluyó que la terapia CPAP reducía de forma drástica las readmisiones hospitalarias y las visitas de emergencia de los pacientes cardíacos con apnea del sueño que habían sido dados de alta en los treinta días anteriores.

Como mostró en 2014 un estudio de la UCLA School of Nursing, la respiración con interrupciones propia de la apnea del sueño afecta el flujo de sangre que llega al cerebro y puede provocar daños cognitivos.

Shilpa R. Kauta, Brendan T. Keenan, Lee Goldberg y Richard J. Schwab, «Diagnosis and Treatment of Sleep Disordered Breathing in Hospitalized Cardiac Patients: A Reduction in 30-Day Hospital Readmission Rates», *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 10, 2014, pp. 1.051-1.059; Paul M. Macey, Rajesh Kumar, Jennifer A. Ogren, Mary A. Woo y Ronald M. Harper, «Global Brain Blood-Oxygen Level Responses to Autonomic Challenges in Obstructive Sleep Apnea», *PLoS ONE*, 9, 2014, e105261.

- 10.** José A. Palomares, Sudhakar Tummala, Danny J. J. Wang, Bumhee Park, Mary A. Woo, Daniel W. Kang, Keith S. St. Lawrence, Ronald M. Harper y Rajesh Kumar, «Water Exchange Across the Blood-Brain Barrier in Obstructive Sleep Apnea: An MRI Diffusion-Weighted Pseudo-Continuous Arterial Spin Labeling Study», *Journal of Neuroimaging*, 2015, doi: <[10.1111/jon.12288](https://doi.org/10.1111/jon.12288)>.

- 11.** Mark Wheeler, «UCLA Researchers Provide First Evidence of How Obstructive Sleep Apnea Damages the Brain», *UCLA Newsroom*, 1 de septiembre de 2015, <[www.newsroom.ucla.edu](http://www.newsroom.ucla.edu)>.

- 12.** Rakesh Bhattacharjee, correo a la autora, 24 de febrero de 2015.

La apnea del sueño afecta a un porcentaje de entre el 2 y el 10 por ciento de los niños. «Una mala respiración durante el sueño –me explicó Rakesh Bhattacharjee, experto en el sueño infantil en la Universidad de Chicago– tiene efectos negativos para la salud del niño, y provoca un aumento de la morbilidad en problemas neurocognitivos, de comportamiento, inflamatorios y cardiometabólicos.»

- 13.** «Asthma», Centers for Disease Control and Prevention, <[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)>.

- 14.** Rakesh Bhattacharjee, Beatrix H. Choi, David Gozal y Babak Mokhlesi, «Association of Adenotonsillectomy with Asthma Outcomes in Children: A Longitudinal Database Analysis», *PLoS Medicine*, 11, 2014, e1001753.

- 15.** «What is CPAP?», National Heart, Lung, and Blood Institute, <[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)>.

Richard Schwab me habló de los adelantos en los dispositivos de CPAP. «Los dispositivos se han vuelto “inteligentes”; ahora saben cuántas horas y cuántos días el paciente los usa, si funcionan bien, si la mascarilla tiene fugas, etcétera.» Y para los pacientes que buscan alternativas al CPAP, «hay unos aparatos para la boca que proyectan la mandíbula hacia delante y abren las vías de aire. Perder peso también resulta de ayuda, y otra opción es una intervención quirúrgica. El tratamiento más novedoso es la estimulación del nervio hipogloso, que controla los movimientos de la lengua».

Richard Schwab, conversación con la autora, 9 de abril de 2015.

16. John Frank, correo a la autora, 25 de enero de 2016. Para solucionar los problemas que tienen los pacientes cuando empiezan con la terapia CPAP, los fabricantes han llevado a cabo muchas innovaciones. Philips, por ejemplo, acaba de lanzar su Dream Family de soluciones terapéuticas del sueño, que permite al paciente empezar la terapia con una presión de aire más baja y cómoda. A medida que el paciente se acostumbre a la terapia, el dispositivo CPAP irá aumentando gradualmente la presión de una forma automática y personalizada hasta que el paciente alcance su presión terapéutica idónea.
17. Alexander Pushkin, *The Bronze Horseman: Selected Poems of Alexander Pushkin*, trad. D. M. Thomas, Nueva York: Viking Press, 1982, p. 79. [Trad. cast.: *El jinete de bronce*, Madrid, Hiperión, 2005.]
18. «Insomnia–Overview and Facts», Sleep Education, <[www.sleepeducation.com](http://www.sleepeducation.com)>.
19. Sophie Eggleton, «The Diary of a Hermit: Insomnia», *The Huffington Post*, 26 de noviembre de 2013, <[www.huffingtonpost.co.uk](http://www.huffingtonpost.co.uk)>.
20. Duff, *The Secret Life of Sleep*.
21. En una investigación sobre insomnio, Patrick Fuller y su equipo en Harvard descubrieron que el bulbo raquídeo contiene neuronas que activan el sueño de «onda lenta». «Demostramos que podíamos activar rápidamente el sueño lento en los ratones. Solo teníamos que activar “a distancia” cierto tipo de neuronas en esa región del cerebro. Y también podíamos evitar el sueño lento inhibiendo la acción de estas mismas células», me explicó. Si identificáramos qué estilos de vida pueden activar o inhibir estas células, daríamos un gran paso en el tratamiento de los trastornos del sueño.  
Patrick Fuller, correo a la autora, 3 de marzo de 2015.
22. «Twitter Data May Help Shed Light on Sleep Disorders», nota de prensa de *Medical News Today*, 12 de junio de 2015, <[www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)>.
23. Alena Hall, «26 Struggles of Exhausted Insomniacs», *The Huffington Post*, 15 de junio de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
24. *Ibid.*
25. *Ibid.*
26. Amy Poehler, «Bad Sleeper», in *Yes Please*, Nueva York: Dey Street Books, 2014, edición Kindle.
27. «Chronic Insomniacs May Face Increased Risk of Hypertension», nota de prensa de la American Heart Association, 26 de enero de 2015, <[www.newsroom.heart.org](http://www.newsroom.heart.org)>.
28. Jacobs, correo a la autora.
29. Charles M. Morin, Cheryl Colecchi, Jackie Stone, Rakesh Sood y Douglas Brink, «Behavioral and Pharmacological Therapies for Late-Life Insomnia: A Randomized Control Trial», *The Journal of the American Medical Association*, 281, 1999, pp. 991-999.

30. Gregg D. Jacobs, Edward F. Pace-Schott, Robert Stickgold y Michael W. Otto, «Cognitive Behavior Therapy and Pharmacotherapy for Insomnia: A Randomized Controlled Trial and Direct Comparison», *Archives of Internal Medicine*, 164, 2004, pp. 1.888-1.896.
31. El síndrome de piernas inquietas se debe a diversos factores. «La mitad de las veces viene de familia», me explicó Timothy Morgenthaler, anterior presidente de la American Academy of Sleep Medicine. Pero ya sea heredado o no, el alcohol y la falta de sueño pueden exacerbar los síntomas del síndrome de piernas inquietas. También se vincula con la falta de hierro y con problemas como el fallo renal, la diabetes y la neuropatía periférica. De modo que el primer paso es evaluar nuestro estilo de vida en cuanto a horas de sueño, ingestión de cafeína, ejercicio y nutrición. Tras algunos ajustes en estos aspectos nos será más fácil determinar si el problema puede deberse a otros factores, como la deficiencia de hierro, la diabetes y algunas enfermedades venosas. Hay tratamientos naturales que podemos probar en casa, como masajes de piernas, aplicación de hielo, estiramientos, baños calientes y técnicas de relajación. Alena Hall, «Do I Have Restless Legs Syndrome?», *The Huffington Post*, 25 de junio de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>; «Restless Legs Syndrome Fact Sheet», National Institute of Neurological Disorders and Stroke, <[www.ninds.nih.gov](http://www.ninds.nih.gov)>.
32. Durante un episodio de parálisis del sueño, el sueño REM se desborda y se cuela en el estado de vigilia. En la fase de sueño REM, los músculos están paralizados, y esta es la causa de que no hagamos en la vida real lo que hacemos en el mundo onírico. En un episodio de parálisis del sueño, sin embargo, pasa justo lo contrario: estamos despiertos y conscientes, pero tenemos los músculos paralizados. Además, si se mantiene la función onírica del sueño REM podemos sufrir alucinaciones. La parálisis del sueño afecta a un 8 por ciento de la población general, pero esta cifra es mucho más alta para los estudiantes –un 28 por ciento, nada menos–, lo que no es nada raro, ya que estos episodios ocurren más a menudo en épocas de falta de sueño y de alteración de los ritmos de sueño y vigilia. Afortunadamente, estos episodios suelen ser cortos y poco frecuentes, pero para la minoría que sufre episodios continuos puede ser de gran utilidad abordar problemas como la mala higiene del sueño. B. A. Sharpless y J. P. Barber, «Lifetime Prevalence Rates of Sleep Paralysis: A Systematic Review», *Sleep Medicine Reviews*, 15, 2011, pp. 311-315; Melissa Dahl, «What It's Like to Have Severe Sleep Paralysis», *New York Magazine*, 22 de julio de 2015, <[www.nymag.com](http://www.nymag.com)>; «Sleep Paralysis», *Web MD*, <[www.webmd.com](http://www.webmd.com)>.
33. La Universidad Estatal de Washington llevó a cabo una investigación con 211 estudiantes universitarios. Más del 16 por ciento tenían episodios recurrentes del síndrome de cabeza explosiva. Pero si tenemos en cuenta que la falta de sueño y el estrés pueden empeorar los síntomas, tal vez los universitarios no puedan tomarse como grupo demográficamente representativo. Una teoría para explicar este síndrome es que algunas partes del cerebro no hacen bien la transición entre los estados de sueño y de vigilia. Este retraso provoca un súbito aumento de la actividad de las neuronas auditivas, y esto es lo que registramos como un estallido. Como es lógico, las primeras medidas para tratar el síndrome de la cabeza explosiva son mejorar los hábitos del sueño y reducir el estrés. B. A. Sharpless, «Exploding Head Syndrome Is Common in College Students», *Journal of Sleep Research*, 24, 2015, pp. 447-449; «Exploding Head Syndrome», American Sleep Association,

<[www.sleepassociation.org](http://www.sleepassociation.org)>; Helen Thomson, «I Have Exploding Head Syndrome», *BBC*, 10 de abril de 2015, <[www.bbc.com](http://www.bbc.com)>.

## 6. Los sueños

1. Daniel Ladinsky, trad., *Love Poems from God: Twelve Sacred Voices from the East and West*, Nueva York: Penguin, 2002, p. 85.
2. Tarthang Tulku, *Openness Mind*, Cazadero: Dharma Publishing, 1978, p. 74.
3. J. W. N. Sullivan, «Interview with Great Scientists», *The Observer*, 8 de febrero de 1931, <[www.secure.pqarchiver.com](http://www.secure.pqarchiver.com)>.
4. Carl G. Jung, *The Collected Works of C. G. Jung: Complete Digital Edition*, eds. Gerhard Adler y Michael Fordham, Princeton: Princeton University Press, 2014, p. 144.
5. A. Roger Ekirch, «Sleep We Have Lost: Pre-Industrial Slumber in the British Isles», *The American Historical Review*, 106, 2001, p. 385.
6. Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams*, en *The Basic Writings of Sigmund Freud*, ed. y trad. A. A. Brill, Nueva York: Random House, 1995, edición Kindle. [Trad. cast.: *La interpretación de los sueños*, Madrid, Alianza, 2 vols., 2011.]
7. *Ibid.*
8. John Bargh, correo a la autora, 2 de agosto de 2015.
9. Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud*.
10. Bargh, correo a la autora.
11. Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud*.
12. J. Donald Hughes, «Dream Interpretation in Ancient Civilizations», *Dreaming*, 10, 2000, doi: <[10.1023/A:1009447606158](https://doi.org/10.1023/A:1009447606158)>.
13. Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud*.
14. *Ibid.*
15. Winston S. Churchill, *The Dream*, Nueva York: Rosetta Books, 2014, edición Kindle.
16. Boris Johnson, *The Churchill Factor: How One Man Made History*, Nueva York: Riverhead Books, 2014, edición Kindle.
17. *Ibid.*
18. Pittman McGehee, correo a la autora, 25 de agosto de 2015.
19. Carl G. Jung, Marie-Louise von Franz, Joseph L. Henderson, Jolande Jacobi y Aniela Jaffé, *Man and His Symbols*, Nueva York: Dell Publishing, 2012, edición Kindle. [Trad. cast.: *El hombre y sus símbolos*,

Barcelona, Paidós, 2008.]

20. Carl G. Jung, *The Essential Jung*, ed. Anthony Storr, Princeton: Princeton University Press, 2013, p. 176.
21. Jung *et al.*, *Man and His Symbols*.
22. *Ibid.*
23. *Ibid.*
24. *Ibid.*
25. *Ibid.*
26. Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, p. 5. [Trad. cast.: *Los complejos y el inconsciente*, Madrid, Alianza, 1969.]
27. Jung, *The Essential Jung*, 176.
28. Jung *et al.*, *Man and His Symbols*.
29. *Ibid.*
30. Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, p. 12.
31. *Ibid.*
32. Rumi, *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*, trad. Coleman Barks, Nueva York: Harper Collins, edición Kindle.
33. Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, p. 25.
34. Christopher Booker, *The Seven Basic Plots: Why We Tell Stories*, Nueva York: Continuum, 2004, edición Kindle.
35. «The Sleeping Prophet: Who Was Edgar Cayce and What Are Edgar Cayce Readings?», Edgar Cayce's A.R.E., <[www.edgarcayce.org](http://www.edgarcayce.org)>.
36. Edgar Cayce, *Dreams & Visions*, Virginia Beach: A.R.E. Press, 2008, p. 19.
37. «Insights from Dreams», Edgar Cayce's A.R.E., <[www.edgarcayce.org](http://www.edgarcayce.org)>.
38. Cayce, *Dreams & Visions*, p. 18.
39. William Shakespeare, *Hamlet*, eds. Barbara A. Mowat y Paul Werstine, Nueva York: Simon & Schuster, 1992, edición Kindle. [Trad. cast.: *Hamlet*, Madrid, Alianza, 2012.]
40. William Shakespeare, *Julius Caesar*, ed. Shane Weller, Nueva York: Dover Publications, 1991, edición Kindle. [Trad. cast.: *Julio César*, Madrid, Espasa-Calpe, 2006.]

41. William Shakespeare, *The Tempest*, Nueva York: Dover Publications, 2012, edición Kindle. [Trad. cast.: *La tempestad*, Madrid, Espasa-Calpe, 2005.]
42. Ekirch, *At Day's Close*.
43. Jean de La Fontaine, *Selected Fables*, ed. Maya Slater, trad. Christopher Wood, Oxford: Oxford University Press, 1995, p. 283. [Trad. cast.: *Fábulas completas*, Barcelona, Brontes, 2010.]
44. Emily Brontë, *Wuthering Heights*, ed. Candace Ward Nueva York: Dover Publications, 2012, edición Kindle. [Trad. cast.: *Cumbres borrascosas*. Siruela, Madrid, 2007.]
45. Robert Louis Stevenson, «A Chapter on Dreams», en *R. L. Stevenson on Fiction: An Anthology of Literary and Critical Essays*, ed. Glenda Norquay, Edimburgo: Edinburgh University Press, 1999, pp. 136-137.
46. Barry Miles, *Paul McCartney: Many Years from Now*, Nueva York: Henry Holt and Company, 1997, p. 538.
47. «The Persistence of Memory», Mo MA Learning, <[www.moma.org](http://www.moma.org)>.
48. Nota de prensa sobre las series de Dalí de The Museum of Modern Art, 1934, <[www.moma.org](http://www.moma.org)>.
49. Salvador Dalí, *The Persistence of Memory*, 1931, óleo sobre lienzo, 9½ x 13 pulgadas, The Museum of Modern Art, Nueva York.
50. *Cinderella*, dirigida por Clyde Geronimi, Wilfred Jackson y Hamilton Luske, 1950, Burbank (California), Walt Disney Productions, 2012, DVD.
51. *The Wizard of Oz*, dirigida por Victor Fleming, 1939, Beverly Hills, Metro-Goldwyn-Mayer Studios, 1999, DVD.
52. Lewis Carroll, *Alice's Adventures in Wonderland*, Ontario, Broadview Editions, 2011, p. 204. [Trad. cast.: *Alicia en el país de las maravillas*, Madrid, Siruela, 2004.]
53. *Harry Potter and the Prisoner of Azkaban*, dirigida por Alfonso Cuarón, 2004, Burbank (California), Warner Bros., 2007, DVD.
54. Booker, *The Seven Basic Plots*.
55. Don H. Hockenbury y Sandra E. Hockenbury, *Discovering Psychology*, 5ª ed., Nueva York: Worth Publishers, 2011, p. 152.
56. Thomas Waln-Morgan Draper, *The Bemis History and Genealogy: Being an Account, in Greater Part, of the Descendants of Joseph Bemis of Watertown, Mass*, San Francisco: The Stanley-Taylor Co., 1900, p. 160.
57. B. M. Kedrov, «On the Question of the Psychology of Scientific Creativity», *The Soviet Review Translations*, 8, 1967, p. 38.
58. Kelly Lambert y Craig H. Kinsley, *Clinical Neuroscience: The Neurobiological Foundations of Mental Health*, Nueva York: Worth Publishers, 2005, p. 51.

59. Arthur Koestler, *The Act of Creation*, Nueva York: Penguin, 1964, p. 118. [Trad. cast. incluida en: *En busca del absoluto*, Barcelona, Kairós, 1983.]
60. *Ibid.*
61. «Queen of Gotham's Colored», *The Literary Digest*, 55, 1917, p. 76.
62. A'Lelia Bundles, «Madam C. J. Walker: A Brief Biographical Essay», Madam C. J. Walker, <[www.madamcjwalker.com](http://www.madamcjwalker.com)>.
63. A'Lelia Bundles, *On Her Own Ground: The Life and Times of Madam C. J. Walker*, Nueva York: Scribner, 2001, edición Kindle.
64. Rumi, *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*, trad. Coleman Barks, Nueva York: Harper Collins, 2010, edición Kindle.
65. Larry Page, «Commencement Address», Universidad de Michigan, 2 de mayo de 2009, <[www.googlepress.blogspot.com](http://www.googlepress.blogspot.com)>.
66. Koestler, *The Act of Creation*, p. 210.
67. *Ibid.*, pp. 119-120.
68. Edward F. Pace-Schott, Mark Solms, Mark Blagrove y Stevan Harnad, eds., *Sleep and Dreaming: Scientific Advances and Reconsiderations*, Cambridge: Cambridge University Press, 2003, pp. 30-31.
69. J. Allan Hobson, *The Dream Drugstore: Chemically Altered States of Consciousness*, Cambridge (Massachusetts): MIT Press, 2003, p. 71. [Trad. cast.: *La farmacia de los sueños*, Barcelona, Ariel, 2003.]
70. Antti Revonsuo, «The Reinterpretation of Dreams: An Evolutionary Hypothesis of the Function of Dreaming», *Behavioral and Brain Sciences*, 23, 2000, pp. 877-901.
71. Erin J. Wamsley, Matthew Tucker, Jessica D. Payne, Joseph A. Benavides y Robert Stickgold, «Dreaming of a Learning Task Is Associated with Enhanced Sleep-Dependent Memory Consolidation», *Current Biology*, 20, 2010, pp. 850-855.
72. «Dreams Tell Us That the Brain Is Hard at Work on Memory Functions», nota de prensa del Beth Israel Deaconess Medical Center, 22 de abril de 2010, <[www.bidmc.org](http://www.bidmc.org)>.
73. George Noël Gordon Byron, *The Poetical Works*, Londres: John Dicks, 1865, p. 270.
74. Andrea N. Goldstein-Piekarski, Stephanie M. Greer, Jared M. Saletin y Matthew P. Walker, «Sleep Deprivation Impairs the Human Central and Peripheral Nervous System Discrimination of Social Threat», *The Journal of Neuroscience*, 35, 2015, pp. 10.135-10.145.
75. Yasmin Anwar, «The Sleep-Deprived Brain Can Mistake Friends for Foes», *Berkeley News*, 14 de julio de 2015, <[www.news.berkeley.edu](http://www.news.berkeley.edu)>.

76. Sander van der Linden, «The Science Behind Dreaming», *Scientific American*, 26 de julio de 2011, <[www.scientificamerican.com](http://www.scientificamerican.com)>.
77. Rubin Naiman, correo a la autora, 1 de marzo de 2015.
78. J. Allan Hobson, «REM Sleep and Dreaming: Towards a Theory of Protoconsciousness», *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 2009, pp. 803-813.
79. Josie E. Malinowski y Caroline L. Horton, «The Effect of Time of Night on Wake-Dream Continuity», *Dreaming*, 24, 2014, pp. 253-269.
80. Tomoyasu Horkawa, Masako Tamaki, Yoichi Miyawaki e Y. Kamitani, «Neural Decoding of Visual Imagery During Sleep», *Science*, 340, 2013, pp. 639-642.
81. Michelle Carr, «Typical Dream Themes», *Psychology Today*, 13 de noviembre de 2014, <[www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)>.
82. Isabelle Arnulf, Laure Grosliere, Thibault Le Corvec, Jean-Louis Golmard, Olivier Lascols y Alexandre Duguet, «Will Students Pass a Competitive Exam That They Failed in Their Dreams?», *Consciousness and Cognition*, 29, 2014, pp. 36-47.
83. The British Psychological Society, «Does Dreaming of Exam Failure Affect Your Real-Life Chances of Success?», *Research Digest*, 4 de noviembre de 2014, <[www.digest.bps.org.uk](http://www.digest.bps.org.uk)>.
84. Natalie Angier, «In the Dreamscape of Nightmares, Clues to Why We Dream at All», *The New York Times*, 23 de octubre de 2007, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
85. Pablo E. Brockmann, Blanca Díaz, Felipe Damiani, Luis Villarroel, Felipe Núñez y Oliviero Bruni, «Impact of Television on the Quality of Sleep in Preschool Children», *Sleep Medicine*, 2015, doi: <[10.1016/j.sleep.2015.06.005](https://doi.org/10.1016/j.sleep.2015.06.005)>.
86. «Nightmares and Night Terrors», Stanford Children's Health, <[www.stanfordchildrens.org](http://www.stanfordchildrens.org)>.
87. John Lennon y Paul McCartney, «Golden Slumbers», *Abbey Road*, Apple Records, 1969.
88. Angier, «In the Dreamscape of Nightmares, Clues to Why We Dream at All».
89. Merrill Perlman, «The History of "Nightmare"», *Columbia Journalism Review*, 12 de enero de 2015, <[www.cjr.org](http://www.cjr.org)>.
90. «Nightmare», *Oxford Dictionary of English*, Oxford: Oxford University Press, p. 1.200.
91. Geneviève Robert y Antonio Zadra, «Thematic and Content Analysis of Idiopathic Nightmares and Bad Dreams», *SLEEP*, 37, 2014, pp. 409-417.
92. Patrick McNamara, «What a Nightmare», *Psychology Today*, 30 de mayo de 2011, <[www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)>.

93. *Inception*, dirigida por Christopher Nolan, 2010, Burbank (California), Londres y Hollywood (California): Legendary Pictures, Syncopy y Warner Bros. Pictures, 2010, DVD.
94. Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud*.
95. «Lucid Dreaming FAQ», Lucidity Institute, <[www.lucidity.com](http://www.lucidity.com)>.
96. Roc Morin, «The Strange Subconscious Fantasy Worlds of Lucid Dreamers», *VICE*, 28 de enero de 2015.
97. Keith M. T. Hearne, *Lucid Dreams: An Electrophysiological and Psychological Study*, tesis doctoral, Universidad de Liverpool, 1978, <[www.keithhearne.com](http://www.keithhearne.com)>.
98. Stephen P. La Berge, «Lucid Dreaming as a Learnable Skill: A Case Study», *Perceptual and Motor Skills*, 53, 1980, pp. 1.039-1.042.
99. Stephen La Berge y Howard Rheingold, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, Nueva York: Ballantine Books, 1991. [Trad. cast.: *Exploración de los sueños lúcidos*, Madrid, Arkano Books, 2014.]
100. Howard P. Lovecraft, «Beyond the Wall of Sleep», The H. P. Lovecraft Archive, <[www.hplovecraft.com](http://www.hplovecraft.com)>.
101. Stephen Mitchell, *The Second Book of the Tao*, Nueva York: Penguin, 2009, p. 140. [Trad. cast.: *El segundo libro del Tao*, Madrid, Alianza, 2013.]
102. Naiman, correo a la autora.
103. Robert Moss, *The Secret History of Dreaming*, Novato (California): New World Library, 2009, edición Kindle.
104. *Sukhavati: A Mythic Journey*, dirigida por Joseph Campbell, 2007; Londres: Acorn Media, 2007, DVD.
105. Anthony Stevens, *Private Myths: Dreams and Dreaming*, Cambridge (Massachusetts): Harvard University Press, 1997, p. 15.
106. Kelly Bulkeley, *Dreaming in the World's Religions: A Comparative History*, Nueva York: NYU Press, 2008, p. 158.
107. Kelly Bulkeley, correo a la autora, 18 de marzo de 2015.
108. Bulkeley, *Dreaming in the World's Religions*, p. 73.
109. Jung *et al.*, *Man and His Symbols*.
110. Sandra Shpilberg, correo a la autora, 27 de agosto de 2015.
111. Elizabeth Kirk, correo a la autora, 26 de agosto de 2015.
112. David H., correo a la autora, 27 de agosto de 2015.
113. Fiódor Dostoyevski, *The Dream of a Ridiculous Man*, Nueva York: Harper Perennial Classics, 2015, p. 104. [Trad. cast.: *El sueño de un hombre ridículo*, Madrid, Áltera, 2009.]

114. Linda Jacobsen, correo a la autora, 28 de agosto de 2015.
115. Ron Hulnick, correo a la autora, 6 de septiembre de 2015.
116. Saint Synesios, «On Dreams», trad. Isaac Myer, *The Platonist: An Exponent of the Philosophic Truth*, 4, 1888, p. 284.
117. «Dream-Over 2015: A Sleep-Over for Adults», The Rubin Museum, <[www.rubinmuseum.org](http://www.rubinmuseum.org)>.
118. Mary Hulnick, correo a la autora, 6 de septiembre de 2015.
119. Robert Louis Stevenson, «The Land of Nod», en *The Magazine of Poetry: A Monthly Review*, ed. Charles Wells Moulton, Búfalo: Charles Wells Moulton, 1894, pp. 20-21.

## 7. Dominar el sueño

1. William Shakespeare, *Macbeth*, p. 29.
2. Doyle, «Americans, Their Physicians Should Take Sleep Seriously».
3. Daniel Coyle, *The Talent Code: Greatness Isn't Born, It's Grown. Here's How*, Nueva York: Bantam Dell, 2009, p. 94. [Trad. cast.: *Las claves del talento*, Barcelona, Planeta, 2009.]
4. Louise L. Hay, *You Can Heal Your Life*, Carlsbad (California): Hay House, 1984, edición Kindle. [Trad. cast.: *Usted puede sanar su vida*, Barcelona, Urano, 1989.]
5. Marcus Aurelius, *Meditations*, trad. Maxwell Staniforth, Nueva York: Penguin, 2005, edición Kindle. [Trad. cast.: *Meditaciones*, Madrid, Gredos, 1994.]
6. Alan Watts, *The Philosophies of Asia*, Clarendon (Vermont): Tuttle Publishing, 1999, p. 105. [Trad. cast.: *Las filosofías de Asia*, Madrid, Edaf, 1996.]
7. Neil A. Fiore, *Awaken Your Strongest Self: Break Free of Stress, Inner Conflict, and Self-Sabotage*, Nueva York: McGraw-Hill Professional, 2006, p. 68.
8. Rath, *Eat Move Sleep*.
9. Agapi Stassinopoulos, conversación con la autora, 23 de junio de 2015.
10. Nathaniel F. Watson, M. Safwan Badr, Gregory Belenky, Donald L. Bliwise, Orfeu M. Buxton, Daniel Buysse, David F. Dinges, James Gangwisch, Michael A. Grandner, Clete Kushida, Raman K. Malhotra, Jennifer L. Martin, Sanjay R. Patel, Stuart F. Quan y Esra Tasali, «Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Statement on the Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: Methodology and Discussion», *SLEEP*, 38, 2015, pp. 1.161-1.183.
11. «National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times», nota de prensa de la National Sleep Foundation, 2 de febrero de 2015, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.
12. Harvey Karp, correo a la autora, 6 de septiembre de 2015.
13. Børge Sivertsen, Allison G. Harvey, Ted Reichborn-Kjennerud, Leila Torgersen, Eivind Ystrom y Mari Hysing, «Later Emotional and Behavioral Problems Associated with Sleep Problems in Toddlers: A Longitudinal Study», *JAMA Pediatrics*, 169, 2015, pp. 575-582.
14. Laura McDonald, Jane Wardle, Clare H. Llewellyn, Cornelia H. M. van Jaarsveld y Abigail Fisher, «Predictors of Shorter Sleep in Early Childhood», *Sleep Medicine*, 15, 2014, pp. 536-540.
15. «National Sleep Foundation 2014 Sleep in America Poll Finds Children Sleep Better When Parents Establish Rules, Limit Technology and Set a Good Example», nota de prensa de la National Sleep Foundation, 3 de marzo de 2014, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.

16. William Sears y Martha Sears, «The Benefits of Attachment Parenting», en *The Attachment Parenting Book: A Commonsense Guide to Understanding and Nurturing Your Child*, Nueva York: Hachette Book Group, 2001, edición Kindle.
17. Rich Cohen, «Angelina the Conqueror», *Vanity Fair*, agosto de 2010, <[www.vanityfair.com](http://www.vanityfair.com)>.
18. James McKenna, correo a la autora, 16 de abril de 2015.
19. William Blake, «A Cradle Song», en *The Book of Georgian Verse*, ed. William Stanley Braithwaite, Nueva York: Brentano's, 1909, p. 313.
20. «AAP Expands Guidelines for Infant Sleep Safety and SIDS Risk Reduction», nota de prensa de la American Academy of Pediatrics, 18 de octubre de 2011, <[www.aap.org](http://www.aap.org)>.
21. Harvey Karp, «Ask Dr. Karp: Should We Consider Co-sleeping?», Baby Center, <<https://blogs.babycenter.com>>.
22. «Lucy Hires a Maid», *I Love Lucy*, CBS (27 de abril de 1953).
23. Stuart Heritage, «I've Hit a Sleep Wall and I'm Seeing Double», *The Guardian*, 13 de junio de 2015, <[www.theguardian.com](http://www.theguardian.com)>.
24. A. Pawlowski, «Does Mommy Brain Really Exist? Help for Sleep-Deprived Parents», *TODAY*, 11 de noviembre de 2014, <[www.today.com](http://www.today.com)>.
25. Karp, correo a la autora.
26. Mika Brzezinski, *All Things at Once*, Nueva York: Weinstein Books, 2009, edición Kindle.
27. *Ibid.*
28. *Ibid.*
29. Aimee Molloy, «Sleep Training At 8 Weeks: “Do You Have the Guts?”», *The New York Times*, 26 de marzo de 2015, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
30. Zach Johnson, «Zoe Saldana Is Having a Hard Time Sleep Training Her Twins (Although Vodka Makes It a Little Easier)—Watch Now!», *E! Online*, 12 de junio de 2015, <[www.eonline.com](http://www.eonline.com)>.
31. Rachel Grumman Bender, «Sleep Training: What Is the Perfect Age?», *Yahoo Parenting*, 11 de mayo de 2015, <[www.yahoo.com](http://www.yahoo.com)>.
32. Sarah Knapton, «Bedtime Phenomenon: Scientist Develops Book to Send Children to Sleep in Minutes», *The Telegraph*, 15 de agosto de 2015, <[www.telegraph.co.uk](http://www.telegraph.co.uk)>.
33. Tinman Mom, 17 de agosto de 2015, revisión de *The Rabbit Who Wants to Fall Asleep: A New Way of Getting Children to Sleep*, Amazon.com, <[www.amazon.com](http://www.amazon.com)>.
34. Ariel Kalil, Rachel Dunifon, Danielle Crosby y Jessica Houston Su, «Working Hours, Schedules, and Insufficient Sleep Among Mothers and Their Young Children», *Journal of Marriage and Family*, 76, 2014,

pp. 891-904.

35. «Employment Characteristics of Families Summary», nota de prensa económica del Bureau of Labor Statistics, 23 de abril de 2015, <[www.bls.gov](http://www.bls.gov)>.
36. Nadja Popovich, «Only Three US States Have Paid Family Leave Policies–Will New York Be Next?», *The Guardian*, 17 de marzo de 2015, <[www.theguardian.com](http://www.theguardian.com)>.
37. Rebecca Ray, Janet C. Gornick y John Schmitt, «Who Cares? Assessing Generosity and Gender Equality in Parental Leave Policy Designs in 21 Countries», *Journal of European Social Policy*, 20, 2010, pp. 196-216; «Working Mother Statistics», Statistic Brain Research Institute, <[www.statisticbrain.com](http://www.statisticbrain.com)>.
38. «Fact Sheet #28: The Family and Medical Leave Act», U.S. Department of Labor Wage and Hour Division, <[www.dol.gov](http://www.dol.gov)>.
39. «A Look at the U.S. Department of Labor’s 2012 Family and Medical Leave Act Employee and Worksite Surveys», National Partnership for Women & Families, <[www.nationalpartnership.org](http://www.nationalpartnership.org)>.
40. Tawni Cranz, «Starting Now at Netflix: Unlimited Maternity and Paternity Leave», *Netflix US & Canada Blog*, 4 de agosto de 2015, <[www.blog.netflix.com](http://www.blog.netflix.com)>; Emily Peck, «Not All Netflix Workers Will Get “Unlimited” Parental Leave», *The Huffington Post*, 6 de agosto de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
41. «Vodafone Pioneers Global Maternity Policy Across 30 Countries», nota de prensa de Vodafone, 6 de marzo de 2015, <[www.vodafone.com](http://www.vodafone.com)>.
42. Clifford Saper, correo a la autora, 3 de abril de 2015.
43. Katherine E. Speirs, Janet M. Liechty, Chi-Fang Wu y Strong Kids Research Team, «Sleep, but Not Other Daily Routines, Mediates the Association Between Maternal Employment and BMI for Preschool Children», *Sleep Medicine*, 15, 2014, pp. 1.590-1.593.
44. «Schools and Staffing Survey (SASS)», National Center for Education Statistics, <[www.nces.ed.gov](http://www.nces.ed.gov)>.
45. «Let Them Sleep: AAP Recommends Delaying Start Times of Middle and High Schools to Combat Teen Sleep Deprivation», nota de prensa de la American Academy of Pediatrics, 25 de octubre de 2014, <[www.aap.org](http://www.aap.org)>.
46. «Schools and Staffing Survey (SASS)».
47. Dubi Lufi, Orna Tzischinsky y Stav Hadar, «Delaying School Start Times by One Hour: Some Effects on Attention Levels in Adolescents», *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 7, 2011, pp. 137-143.
48. Hannah Richardson, «Later School Start Time “May Boost GSCE Results”», *BBC News*, 9 de octubre de 2014, <[www.bbc.com](http://www.bbc.com)>.
49. «Teensleep», University of Oxford Nuffield Department of Clinical Neurosciences Medical Sciences Division, <[www.ndcn.ox.ac.uk](http://www.ndcn.ox.ac.uk)>.

50. Jun Hongo, «5 Facts from Survey on Sleep Habits of Students in Japan», *The Wall Street Journal*, 1 de mayo de 2015, <[www.blogs.wsj.com](http://www.blogs.wsj.com)>.
51. Carskadon, correo a la autora.
52. Adam Clark, «Christie Agrees to Study Later School Start Times», 10 de agosto de 2015, *NJ.com*, <[www.nj.com](http://www.nj.com)>.
53. Adrian Lim, «Less Travel Time, More Sleep for Pupils», *Asia One*, 19 de abril de 2015, <[www.news.asiaone.com](http://www.news.asiaone.com)>.
54. Justin Pope, «Colleges Wake Up to Notion That Better Sleep Means Better Grades», *The Associated Press*, 3 de septiembre de 2012, <[www.washingtontimes.com](http://www.washingtontimes.com)>.
55. Lisa Artis, «Revision Robs Teens of Sleep», nota de prensa de The Sleep Council, 27 de marzo de 2015, <[www.sleepcouncil.org.uk](http://www.sleepcouncil.org.uk)>.
56. Maanvi Singh, «Teens Who Skimp on Sleep Now Have More Drinking Problems Later», *NPR Shots*, 16 de enero de 2015, <[www.npr.org](http://www.npr.org)>.
57. Tyler Kingkade, «College Students Aren't Getting Enough Sleep. These Universities Are Trying to Change That», *The Huffington Post*, 19 de abril de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
58. Francie Grace, «Help for Sleep-Deprived Students», *CBS News*, 19 de abril de 2004, <[www.cbsnews.com](http://www.cbsnews.com)>.
59. Alex Muller, «University Departments Reduce the Amount of 8 a.m. Course Offerings», *The Daily Collegian*, 27 de abril de 2005, <[www.collegian.psu.edu](http://www.collegian.psu.edu)>.
60. «PSYC 235: Sleep and Dreams (PSYC 135)», Stanford University, <[www.explorecourses.stanford.edu](http://www.explorecourses.stanford.edu)>.
61. Mickey Trockel, Rachel Manber, Vickie Chang, Alexandra Thurston y Craig Barr Taylor, «An E-mail Delivered CBT for Sleep-Health Program for College Students: Effects on Sleep Quality and Depression Symptoms», *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 7, 2011, pp. 276-281.
62. Priya Ramaiah, «Refresh Pilot Tracks Student Sleep Habits», *The Dartmouth*, 7 de octubre de 2014, <[thedartmouth.com](http://thedartmouth.com)>.
63. *Ibid.*
64. Caitlin Barthelmes (director de promoción y bienestar de la salud del estudiante, Dartmouth College), correo a la autora, 14 de agosto de 2015.
65. Mickey Trockel (profesor clínico asistente, Stanford University School of Medicine), correo a la autora, 23 de julio de 2015.
66. Justin Pope, «Enough Zzzzs Can Help You Get A's», *The Associated Press*, 4 de septiembre de 2012, <[www.thechronicleherald.ca](http://www.thechronicleherald.ca)>.
67. «Let the Bulldawg Sleep!», University of Georgia University Health Center, <[www.uhs.uga.edu](http://www.uhs.uga.edu)>.

68. Olivia B. Waxman, «Napping round: Colleges Provide Campus Snooze Rooms», *TIME*, 29 de agosto de 2014, <[www.time.com](http://www.time.com)>.
69. «Melissa Hsu #123 for ASUC Senate», Facebook, <[www.facebook.com](http://www.facebook.com)>.
70. UA Campus Health Service, «CHTV 5.2: Get in Bed with Campus Health», vídeo de You Tube, 5 de diciembre de 2014, <[www.youtube.com](http://www.youtube.com)>.
71. «My Transformation into a George Romero Zombie», J. Farrell Studio, 30 de octubre de 2011, <[www.farrellstudio.wordpress.com](http://www.farrellstudio.wordpress.com)>.
72. Waxman, «Napping Around».
73. Natasha Preskey, «Nap Time for University Students», *The Telegraph*, 3 de febrero de 2015, <[www.telegraph.co.uk](http://www.telegraph.co.uk)>.
74. «Outline», Institute of Advanced Media Arts and Sciences, <[www.iamas.ac.jp](http://www.iamas.ac.jp)>.
75. «Napping», University of Texas at Austin University Health Services, <[healthyhorns.utexas.edu](http://healthyhorns.utexas.edu)>.
76. Nikolas Markantonatos, «Holy Cross Senior Brings Sleep Education Program to Worcester», *College of the Holy Cross*, 1 de marzo de 2011, <<https://news.holycross.edu>>.
77. «Simply Profound», Sweet Dreamzzz, <[www.sweetdreamzzz.org](http://www.sweetdreamzzz.org)>; «Sweet Dreamzzz at a Glance», Sweet Dreamzzz, <[www.sweetdreamzzz.org](http://www.sweetdreamzzz.org)>.
78. Christina Kyriakos, correo a la autora, 22 de julio de 2015.

## 8. Dormir juntos

1. Jon Methven, «Why We Sleep Together», *The Atlantic*, 11 de junio de 2014, <[www.theatlantic.com](http://www.theatlantic.com)>.
2. *Ibid.*
3. *Ibid.*
4. Herman Melville, *Moby-Dick, Or The Whale*, eds. Harrison Hayford, Hershel Parker y G. Thomas Tanselle, Evanston: Northwestern University Press, 1988, p. 17. [Trad. cast.: *Moby Dick*, Madrid, Alianza, 2014.]
5. John Dittami, Marietta Keckeis, Ivo Machatschke, Stanislav Katina, Josef Zeitlhofer y Gerhard Kloesch, «Sex Differences in the Reactions to Sleeping in Pairs Versus Sleeping Alone in Humans», *Sleep and Biological Rhythms*, 5, 2007, pp. 271-276.
6. Methven, «Why We Sleep Together».
7. Alexandra Sifferlin, «What Your Sleeping Position Says About Your Relationship», *TIME*, 16 de abril de 2014, <[www.time.com](http://www.time.com)>.
8. *Richard Wiseman's Night School*, presentado por Richard Wiseman, Edimburgo: Edinburgh International Science Festival, 2014, <[www.youtube.com](http://www.youtube.com)>.
9. Elizabeth Bernstein, «Couples on Different Sleep Schedules Can Expect Conflict—and Adapt», *The Wall Street Journal*, 9 de septiembre de 2014, <[www.wsj.com](http://www.wsj.com)>.
10. Brant P. Hasler y Wendy M. Troxel, «Couples' Nighttime Sleep Efficiency and Concordance: Evidence for Bidirectional Associations with Daytime Relationship Functioning», *Psychosomatic Medicine*, 72, 2010, pp. 794-801.
11. Bernstein, «Couples on Different Sleep Schedules Can Expect Conflict—and Adapt».
12. *Ibid.*
13. *Ibid.*
14. Jillian Kramer, «Should Married Couples Always Sleep in the Same Bed?», *Brides*, 11 de marzo de 2015, <[www.brides.com](http://www.brides.com)>.
15. David A. Kalmbach, J. Todd Arnedt, Vivek Pillai y Jeffrey A. Ciesla, «The Impact of Sleep on Female Sexual Response and Behavior: A Pilot Study», *The Journal of Sexual Medicine*, 12, 2015, pp. 1.221-1.232.
16. Judith L. Reisstein, Greg Maislin y Terri E. Weaver, «Outcome of CPAP Treatment on Intimate and Sexual Relationships in Men with Obstructive Sleep Apnea», *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 6, 2010, pp. 221-226.
17. «Snoring and Sleep», National Sleep Foundation, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.

18. «A “Snore-fire” Way to Hurt Your Relationship», nota de prensa de la American Academy of Dental Sleep Medicine, 12 de febrero de 2015, <[www.aadsm.org](http://www.aadsm.org)>.
19. David Foster Wallace, *Oblivion: Stories*, Nueva York: Little, Brown and Company, 2004, edición Kindle. [Trad. cast.: *Extinción*, Barcelona, Debolsillo, 2006.]
20. «Snoring and Sleep».
21. Sarah Klein, «Want to Stop Snoring? Here’s What Works (and What Doesn’t)», *The Huffington Post*, 27 de abril de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
22. Dennis Hwang, «Is It Snoring or Sleep Apnea?», American Sleep Apnea Association, <[www.sleepapnea.org](http://www.sleepapnea.org)>.
23. Klein, «Want to Stop Snoring?».
24. Judy McGuire, «Sawing Logs: 7 Ways to Get More Sleep with a Snorer», *TODAY Health & Wellness*, 13 de noviembre de 2014, <[www.today.com](http://www.today.com)>.
25. Yagana Shah, «How Separate Beds Are the Key to a Happy Relationship for Many Couples», *The Huffington Post*, 20 de octubre de 2014, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.

## 9. Qué hacer, qué no hacer

1. «See», National Sleep Foundation, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.
2. Mathias Basner, correo a la autora, 26 de marzo de 2015.
3. Jen Christensen, «Warning Labels on Your Light Bulbs», *CNN*, 9 de junio de 2015, <[www.cnn.com](http://www.cnn.com)>.
4. Laura Beil, «In Eyes, a Clock Calibrated by Wavelengths of Light», *The New York Times*, 4 de julio de 2011, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
5. Justin Gmoser y Alana Kakoyiannis, «This Is What Happens to Your Brain and Body When You Check Your Phone Before Bed», *Business Insider*, 17 de febrero de 2015, <[www.businessinsider.com](http://www.businessinsider.com)>.
6. «Trends in Consumer Mobility Report».
7. Alexis Sobel Fitts, «Teens Obsessed with Facebook May Struggle with Anxiety, Sleep Problems», *The Huffington Post*, 14 de septiembre de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
8. *Ibid.*
9. S. H. Onen, F. Onen, D. Bailly y P. Parquet, «Prevention and Treatment of Sleep Disorders Through Regulation of Sleeping Habits», *La Presse Médicale*, 23, 1994, pp. 485-489.
10. «Touch», National Sleep Foundation, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>; «How to Sleep Comfortably Through Hot Summer Nights», National Sleep Foundation, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.
11. Onen *et al.*, «Prevention and Treatment of Sleep Disorders Through Regulation of Sleeping Habits».
12. Lindsay Holmes, «Why We Sleep Better in Cooler Climates», *The Huffington Post*, 30 de marzo de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
13. Rodney K. Dishman, Xuemei Sui, Timothy S. Church, Christopher E. Kline, Shawn D. Youngstedt y Steven N. Blair, «Decline in Cardiorespiratory Fitness and Odds of Incident Sleep Complaints», *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47, 2015, pp. 960-966.
14. Molly Berg, «UGA Study Links Declining Fitness, Sleep Complaints», nota de prensa de Universidad de Georgia, 6 de octubre de 2014, <[www.news.uga.edu](http://www.news.uga.edu)>.
15. «Study: Physical Activity Impacts Overall Quality of Sleep», nota de prensa de Oregon State University News & Research Communications, 22 de noviembre de 2011, <[www.oregonstate.edu](http://www.oregonstate.edu)>.
16. «Yoga, Running, Weight Lifting, and Gardening: Penn Study Maps the Types of Physical Activity Associated with Better Sleep Habits», nota de prensa de Penn Medicine, 4 de junio de 2015, <[www.uphs.upenn.edu](http://www.uphs.upenn.edu)>.

17. Markham Heid, «You Asked: Is It Better to Sleep In or Work Out?», *TIME*, 10 de junio de 2015, <[www.time.com](http://www.time.com)>.
18. Kelly Glazer Baron, Kathryn J. Reid y Phyllis C. Zee, «Exercise to Improve Sleep in Insomnia: Exploration of the Bidirectional Effects», *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9, 2013, pp. 819-824.
19. Kim Painter, «Exercising Close to Bedtime is OK, Sleep Experts Say», *USA TODAY*, 4 de marzo de 2013, <[www.usatoday.com](http://www.usatoday.com)>.
20. Christopher Drake, Timothy Roehrs, John Shambroom y Thomas Roth, «Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours Before Going to Bed», *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9, 2013, pp. 1.195-1.200.
21. «Insomnia: Studies Suggest Calcium and Magnesium Effective», *Medical News Today*, 8 de septiembre de 2009, <[www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)>; Deborah Enos, «3 Nutrients Linked with a Better Night's Sleep», *Live Science*, 24 de julio de 2013, <[www.livescience.com](http://www.livescience.com)>; Jessica Lewis, «Vitamins That Help You Sleep», *Livestrong*, 22 de junio de 2015, <[www.livestrong.com](http://www.livestrong.com)>.
22. Ann Liu, Russell Tipton, Weihong Pan, John Finley, Alfredo Prudente, Namrata Karki, Jack Losso y Frank Greenway, «Tart Cherry Juice Increases Sleep Time in Older Adults with Insomnia», *The Journal of the Federation of American Societies for Experimental Biology*, 28, 2014, supplement 830.9.
23. Jamie A. Koufman, «The Dangers of Eating Late at Night», *The New York Times*, 25 de octubre de 2014, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
24. *Ibid.*
25. A. Pawlowski, «Why Eating Late at Night May Be Bad for Your Brain», *TODAY*, 22 de febrero de 2015, <[www.today.com](http://www.today.com)>.
26. S. J. Edwards, I. M. Montgomery, E. Q. Colquhoun, J. E. Jordan y M. G. Clark, «Spicy Meal Disturbs Sleep: An Effect of Thermoregulation», *International Journal of Psychophysiology*, 13, 1992, pp. 97-100.
27. «Weight Gain Induced by High-Fat Diet Increases Active-Period Sleep and Sleep Fragmentation», nota de prensa de la Society for the Study of Ingestive Behavior, 10 de julio de 2012, <[www.eurekalert.org](http://www.eurekalert.org)>.
28. Patricia Fitzgerald, correo a la autora, 27 de julio de 2015.
29. Warren F. Kimball, «“Like Goldfish in a Bowl”: The Alcohol Quotient», *Finest Hour*, primavera de 2007, <[www.winstonchurchill.org](http://www.winstonchurchill.org)>; *The Spy Who Loved Me*, dirigida por Lewis Gilbert, 1977; Londres: Eon Productions, 2002, DVD.
30. Julia K. M. Chan, John Trinder, Ian M. Colrain y Christian L. Nicholas, «The Acute Effects of Alcohol on Sleep Electroencephalogram Power Spectra in Late Adolescence», *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 39, 2015, pp. 291-299.
31. «Pre-Sleep Drinking Disrupts Sleep», nota de prensa de *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 16 de enero de 2015, <[www.eurekalert.com](http://www.eurekalert.com)>.

32. I. O. Ebrahim, C. M. Shapiro, A. J. Williams y P. B. Fenwick, «Alcohol and Sleep I: Effects on Normal Sleep», *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 37, 2013, pp. 539-549.
33. Wei Huang, Nancy Kutner y Donald L. Bliwise, «A Systematic Review of the Effects of Acupuncture in Treating Insomnia», *Sleep Medicine Reviews*, 13, 2009, pp. 73-104.
34. H. Y. Chen, Y. Shi, C. S. Ng, S. M. Chan, K. K. Yung y Q. L. Zhang, «Auricular Acupuncture Treatment for Insomnia», *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13, 2007, pp. 669-676.
35. Huijuan Cao, Xingfang Pan, Hua Li y Jianping Liu, «Acupuncture for Treatment of Insomnia: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials», *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 2009, pp. 1.171-1.186.
36. D. W. Spence, L. Kayumov, A. Chen, A. Lowe, U. Jain, M. A. Katzman, J. Shen, B. Perelman y C. M. Shapiro, «Acupuncture Increases Nocturnal Melatonin Secretion and Reduces Insomnia and Anxiety: A Preliminary Report», *The Journal of Neuropsychiatry & Clinical Neurosciences*, 16, 2004, pp. 19-28.
37. Janet Zand, correo a la autora, 23 de septiembre de 2015.
38. Fitzgerald, correo a la autora.
39. Joe-Ann McCoy, «Lavender: History, Taxonomy, and Production», NC Herb, 1999, <[www.ces.ncsu.edu](http://www.ces.ncsu.edu)>.
40. George T. Lewith, Anthony D. Godfrey y Philip Prescott, «A Single-Blinded, Randomized Pilot Study Evaluating the Aroma of *Lavandula Augustifolia* as a Treatment for Mild Insomnia», *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11, 2005, pp. 631-637; C. Alford, L. Austin, T. Bachel, E. Bulbrooke, E. Taylor y G. Lewith, «Preliminary Investigations of the Use of Aromatherapy for Treating Mild to Moderate Insomnia», *Abstracts: European Sleep Research Society Annual Meeting*, Glasgow: 2009.
41. James A. Duke y Michael Castleman, *The Green Pharmacy Anti-Aging Prescriptions: Herbs, Foods, and Natural Formulas to Keep You Young*, Emmaus: Rodale, 2000, p. 459.
42. «Valerian», National Center for Complementary and Integrative Health, <[www.nccih.nih.gov](http://www.nccih.nih.gov)>.
43. Teruhisa Komori, Takuya Matsumoto, Eishi Motomura y Takashi Shiroyama, «The Sleep-Enhancing Effect of Valerian Inhalation and Sleep-Shortening Effect of Lemon Inhalation», *Chemical Senses*, 31, 2006, pp. 731-737.
44. Frank Lipman, correo a la autora, 22 de julio de 2015.
45. Michael Smith, conversación con la autora, 26 de septiembre de 2015.
46. Pearl Marshall y Margaret Studer, «Enthroned at 4, Exiled at 23, Tibet's Dalai Lama Visits the U.S., but Can He Go Home Again?», *People*, 10 de septiembre de 1979, <[www.people.com](http://www.people.com)>.
47. Maria Basta, George P. Chrousos, Antonio Vela-Bueno y Alexandros N. Vgontzas, «Chronic Insomnia and Stress System», *Sleep Medicine Clinics*, 2, 2007, pp. 279-291.

48. Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, Nueva York: Bantam Dell, 1990, p. 363. [Trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis*, Barcelona, Kairós, 2004.]
49. Jennifer Ailshire, correo a la autora, 16 de mayo de 2015.
50. Fitzgerald, correo a la autora.
51. Ralph Waldo Emerson, *The Letters of Ralph Waldo Emerson in Six Volumes, Volume Four*, ed. Ralph L. Rusk, Nueva York: Columbia University Press, 1939, p. 439.
52. Joey Hubbard, conversación con la autora, 18 de octubre de 2015.
53. Christopher Gill, trad., *Marcus Aurelius: Meditations, Books 1–6*, Nueva York: Oxford University Press, 2013, p. 20. [Trad. cast.: *Meditaciones*, Madrid, Gredos, 1994.]
54. Jim Gordon, conversación con la autora, 29 de septiembre de 2015.
55. Jason C. Ong, Shauna L. Shapiro y Rachel Manber, «Mindfulness Meditation and Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: A Naturalistic 12-Month Follow-up», *EXPLORE: The Journal of Science & Healing*, 5, 2009, pp. 30-36.
56. Richard Davidson, correo a la autora, 22 de junio de 2015.
57. Matthieu Ricard, correo a la autora, 12 de julio de 2015.
58. Clark Strand, *Meditation Without Gurus: A Guide to the Heart of Practice*, Woodstock: Skylight Paths Publishing, 1998, pp. 3-5. [Trad. cast.: *Meditación sin gurús*, Barcelona, Obelisco, 2005.]
59. «Mary's Insomnia», *The Mary Tyler Moore Show*, MTM Enterprises, 4 de diciembre de 1976.
60. Lizette Borreli, «A Life Hack for Sleep: The 4-7-8 Breathing Exercise Will Supposedly Put You to Sleep in Just 60 Seconds», *Medical Daily*, 5 de mayo de 2015, <[www.medicaldaily.com](http://www.medicaldaily.com)>.
61. Brent Menninger, «Half-Smile and Serenity», *DBT Self Help*, <[www.dbtselfhelp.com](http://www.dbtselfhelp.com)>.
62. Niall M. Broomfield y Colin A. Espie, «Initial Insomnia and Paradoxical Intention: An Experimental Investigation of Putative Mechanisms Using Subjective and Actigraphic Measurement of Sleep», *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 31, 2003, pp. 313-324.
63. Anna Magee, «Want Better Sleep? Worry Less About How Much You're Getting», *Healthista*, 16 de junio de 2014, <[www.healthista.com](http://www.healthista.com)>.
64. *Mary Poppins*, dirigida por Robert Stevenson, 1964, Burbank (California): Walt Disney Productions, 2004, DVD.
65. Christine Carter, «Starved for Time? Here's a Surprising—and Easy—Solution», *Greater Good*, 4 de noviembre de 2014, <[www.greatergood.berkeley.edu](http://www.greatergood.berkeley.edu)>.
66. Steven Pressfield, *Turning Pro: Tap Your Inner Power and Create Your Life's Work*, Nueva York: Black Irish Entertainment, 2012, p. 72.

67. Steve Jobs, «“You’ve Got to Find What You Love,” Jobs Says», *Stanford News*, 14 de junio de 2005, <<http://news.stanford.edu>>.
68. Lewis H. Lapham, «Memento Mori», *Lapham’s Quarterly*, otoño de 2013, <[www.laphamsquarterly.com](http://www.laphamsquarterly.com)>.
69. Ira Glass, «361: Fear of Sleep», *This American Life*, WBEZ, 8 de agosto de 2008, <[www.thisamericanlife.org](http://www.thisamericanlife.org)>.
70. Philip Larkin, *Philip Larkin Poems Selected by Martin Amis*, Londres: Faber and Faber, 2011, edición Kindle.
71. Michel Montaigne, *The Complete Essays*, trad. M. A. Screech, Nueva York: Penguin, 2004, edición Kindle. [Trad. cast.: *Ensayos completos*, Madrid, Cátedra, 2003.]
72. Clare Sauro, correo a la autora, 25 de septiembre de 2015.
73. «National Sleep Survey Pulls Back the Covers on How We Doze and Dream», nota de prensa de Anna Linens, 26 de diciembre de 2012, <[www.prnewswire.com](http://www.prnewswire.com)>.
74. Lizette Borreli, «Sleeping Naked Helps Couples Have Healthy Relationships with More Intimacy», *Medical Daily*, 2 de julio de 2014, <[www.medicaldaily.com](http://www.medicaldaily.com)>.
75. *Ibid.*

## 10. Cabezaditas, *jet lag* y zonas horarias

1. «Napping», The National Sleep Foundation, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.
2. David K. Randall, «Rethinking Sleep», *The New York Times*, 22 de septiembre de 2012, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
3. «Napping Reverses Health Effects of Poor Sleep», nota de prensa de Endocrine Society, 10 de febrero de 2013, <[www.eurekalert.org](http://www.eurekalert.org)>.
4. Ryan Brindle y Sarah Conklin, «Daytime Sleep Accelerates Cardiovascular Recovery after Psychological Stress», *International Journal of Behavioral Medicine*, 19, 2012, pp. 111-114.
5. «Midday Naps Associated with Reduced Blood Pressure and Fewer Medications», nota de prensa de la European Society of Cardiology, 29 de agosto de 2015, <[www.escardio.org](http://www.escardio.org)>.
6. Mark R. Rosekind, Roy M. Smith, Donna L. Miller, Elizabeth L. Co, Kevin B. Gregory, Lissa L. Webbon, Philippa H. Gander y J. Victor Lebacqz, «Alertness Management: Strategic Naps in Operational Settings», *Journal of Sleep Research*, 4, 1995, pp. 62-66.
7. Philip Roth, entrevista con Scott Simon, «At 80, Philip Roth Reflects on Life, Literature and the Beauty of Naps», *Weekend Edition*, NPR, 23 de marzo de 2013, <[www.npr.com](http://www.npr.com)>.
8. «Neuropsychology: Power Naps Produce a Significant Improvement in Memory Performance», *Science Daily*, 29 de marzo de 2015, <[www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com)>.
9. «Might Lefties and Righties Benefit Differently from a Power Nap?», nota de prensa de Universidad de Georgetown, 17 de octubre de 2012, <<https://explore.georgetown.edu>>.
10. Yo-Yo Ma, conversación con la autora, 4 de octubre de 2015.
11. Hideki Tanaka, Kazuhiko Taira, Masashi Arakawa, Hiroki Toguti, Chisae Urasaki, Yukari Yamamoto, Eiko Uezu, Tadao Hori y Shuichiro Shirakawa, «Effects of Short Nap and Exercise on Elderly People Having Difficulty in Sleeping», *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 55, 2001, pp. 173-174.
12. Nicole Lovato y Leon Lack, «The Effects of Napping on Cognitive Functioning», *Progress in Brain Research*, 185, 2010, pp. 155-166.
13. Sara Mednick, Denise J. Cai, Jennifer Kanady y Sean P. A. Drummond, «Comparing the Benefits of Caffeine, Naps and Placebo on Verbal, Motor and Perceptual Memory», *Behavioural Brain Research*, 193, 2008, pp. 79-86.
14. Alena Hall, «The Energy Secret These 15 Successful People Swear By», *The Huffington Post*, 6 de mayo de 2014, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
15. Michael O'Brien, *John F. Kennedy: A Biography*, New York: St. Martin's Griffin, 2006, p. 743.

16. Charlie Rose, correo a la autora, 28 de septiembre de 2015.
17. Laura Barnett, «An Afternoon Nap Is Good for Your Health», *The Guardian*, 2 de marzo de 2011, <[www.theguardian.com](http://www.theguardian.com)>.
18. Jane E. Brody, «New Respect for the Nap, a Pause That Refreshes», *The New York Times*, 4 de enero de 2000, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
19. Jaweed Kaleem, «The Secret to How Pope Francis Keeps His Hectic Travel Schedule», *The Huffington Post*, 25 de septiembre de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
20. «The Dalai Lama, Arianna Huffington Interview: His Holiness Discusses Compassion, Science, Religion and Sleep», *The Huffington Post*, 14 de mayo de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
21. «Jet Lag and Sleep», National Sleep Foundation, <[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)>.
22. Rebecca Maksel, «When Did the Term “Jet Lag” Come into Use?», *Air & Space Magazine*, 17 de junio de 2008, <[www.airspacemag.com](http://www.airspacemag.com)>.
23. Charmane I. Eastman y Helen J. Burgess, «How to Travel the World Without Jet Lag», *Sleep Medicine Clinics*, 4, 2009, pp. 241-255.
24. William Shakespeare, *Sonnets*, ed. Thomas Tyler, Londres: David Nutt, 1890, edición Kindle. [Trad. cast.: *Sonetos*, Madrid, Cátedra, 2014.]
25. McGrath, «Unlocking the Science of Social Jet Lag and Sleep».
26. Sally Pobojewski, «The Rhythm of Life», *Michigan Today*, primavera de 2007, <[www.deepblue.lib.umich.edu](http://www.deepblue.lib.umich.edu)>.
27. Patrick M. Fuller, Jun Lu y Clifford B. Saper, «Differential Rescue of Light- and Food-Entrainable Circadian Rhythms», *Science Magazine*, 320, 2008, pp. 1.074-1.177.
28. Jeanna Bryner, «How to Beat Jet Lag: Don't Eat», *Live Science*, 22 de mayo de 2008, <[www.livescience.com](http://www.livescience.com)>.
29. «Avoiding Food “May Beat Jet Lag”», *BBC News*, 22 de mayo de 2008, <[www.bbc.com](http://www.bbc.com)>.
30. Jane E. Brody, «The Jet Lag Diet», *The New York Times*, 22 de mayo de 1983, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
31. Steve Hendricks, «The Empty Stomach: Fasting to Beat Jet Lag», *Harper's Magazine*, 5 de marzo de 2012, <[www.harpers.org](http://www.harpers.org)>.
32. Amy Capetta, «6 Ways to Fight Jet Lag (and Not Be Too Tired to Enjoy Your Trip!)», *TODAY*, 13 de septiembre de 2014, <[www.today.com](http://www.today.com)>.
33. «Entrain Yourself», Universidad de Míchigan, <[entrain.math.lsa.umich.edu](http://entrain.math.lsa.umich.edu)>.
34. «Re-Timer Light Therapy “Sunglasses” May Help Regulate Circadian Rhythms», *Sleep Review*, 28 de julio de 2014, <[www.sleepreviewmag.com](http://www.sleepreviewmag.com)>.

35. Chris Winter, correo a la autora, 5 de junio de 2015.
36. Capetta, «6 Ways to Fight Jet Lag».
37. Sid Lipsey, «Flight Attendants' Tips for Sleeping Well on a Plane», *Yahoo! Travel*, 17 de septiembre de 2015, <[www.yahoo.com](http://www.yahoo.com)>.

## 11. El sueño y los lugares de trabajo

1. «The Nap», *Seinfeld*, NBC, 10 de abril de 1997.
2. Torbjörn Åkerstedt, Johanna Garefelt, Anne Richter, Hugo Westerlund, Linda Magnusson Hanson y Magnus Sverke, «Work and Sleep—A Prospective Study of Psychosocial Work Factors, Physical Work Factors, and Work Scheduling», *SLEEP*, 38, 2015, pp. 1.129-1.136.
3. Mathias Basner, Andrea M. Spaeth y David F. Dinges, «Sociodemographic Characteristics and Waking Activities and Their Role in the Timing and Duration of Sleep», *SLEEP*, 37, 2014, pp. 1.889-1.906.
4. *Ibid.*
5. Ryan Olson, Tori L. Crain, Todd E. Bodner, Rosalind King, Leslie B. Hammer, Laura Cousino Klein, Leslie Erickson, Phyllis Moen, Lisa F. Berkman y Orfeu M. Buxton, «A Workplace Intervention Improves Sleep: Results from the Randomized Controlled Work, Family, and Health Study», *Sleep Health*, 1, 2015, pp. 55-65.
6. Carol Ash, entrevista con Gayle King, Charlie Rose y Norah O'Donnell, «Resting Easier», *CBS This Morning*, 26 de enero de 2015, <[www.cbsnews.com](http://www.cbsnews.com)>.
7. Nicholas Bloom, James Liang, John Roberts y Zhichun Jenny Ying, «Does Working from Home Work? Evidence from a Chinese Experiment», *The Quarterly Journal of Economics*, 130, 2015, pp. 165-218.
8. Nicholas Bloom y John Roberts, «A Working from Home Experiment Shows High Performers Like It Better», *Harvard Business Review*, 23 de enero de 2015, <[www.hbr.org](http://www.hbr.org)>.
9. Peter J. Mateyka, Melanie A. Rapino y Liana Christin Landivar, «Home-Based Workers in the United States: 2010», United States Census Bureau, octubre de 2012, <[www.census.gov](http://www.census.gov)>.
10. «Characteristics of Home Workers, 2014», Office for National Statistics, junio de 2014, <[www.ons.gov.uk](http://www.ons.gov.uk)>.
11. Mohamed Boubekri, Ivy N. Cheung, Kathryn J. Reid, Chia-Hui Wang y Phyllis C. Zee, «Impact of Windows and Daylight Exposure on Overall Health and Sleep Quality of Office Workers: A Case-Control Pilot Study», *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 10, 2014, pp. 603-611.
12. Marla Paul, «Natural Light in the Office Boosts Health», *Northwestern University News*, 4 de agosto de 2014, <[www.northwestern.edu](http://www.northwestern.edu)>.
13. «Sleeping at Work: Companies with Nap Rooms and Snooze-Friendly Policies», *Sleep*, <[www.sleep.org](http://www.sleep.org)>.
14. Karen May, «Getting More Sleep, and Sticking With It», *The Huffington Post*, 2 de septiembre de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
15. *Ibid.*

16. Adam Bryant, «Brian Halligan, Chief of Hub Spot, on the Value of Naps», *The New York Times*, 5 de diciembre de 2013, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
17. Alyssa Kritsch, «5 Secrets for a Better Work-Life Balance: Inside Hootsuite Culture», *Hootsuite*, 18 de octubre de 2013, <[www.blog.hootsuite.com](http://www.blog.hootsuite.com)>.
18. Ryan Holmes, «Why I Want My Employees to Sleep on the Job», *Linked In*, 11 de septiembre de 2014, <[www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)>.
19. Shampa Bagchi, «My “Arianna Huffington Wakeup Call”», *The Huffington Post*, 15 de noviembre de 2014, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
20. Alicia Hansen, «My Wake-Up Call Came in the Form of a Broken Face», *The Huffington Post*, 27 de marzo de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
21. Hans Ulrich Obrist, correo a la autora, 6 de noviembre de 2015.
22. Aleen Keshishian, conversación con la autora, 6 de enero de 2015.
23. «2008 Annual Report», Berkshire Hathaway Inc., <[www.berkshirehathaway.com](http://www.berkshirehathaway.com)>.
24. Satya Nadella, entrevista con Rebecca Jarvis, «What Time Does This Tech Titan Wake Up in the Morning?», *ABC News*, 4 de febrero de 2015, <[www.abcnews.go.com](http://www.abcnews.go.com)>.
25. Jackie Wattles, «Goldman Sachs Bans Interns from Staying Overnight at the Office», *CNN Money*, 17 de junio de 2015, <[www.money.cnn.com](http://www.money.cnn.com)>.
26. Jena McGregor, «The Average Worker Loses 11 Days of Productivity Each Year Due to Insomnia, and Companies Are Taking Notice», *The Washington Post*, 30 de julio de 2015, <[www.washingtonpost.com](http://www.washingtonpost.com)>.
27. Emily Peck, «Goldman Tells Interns: You Can’t Work All Night Anymore», *The Huffington Post*, 17 de julio de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
28. Pat Wadors, «I Got My 8 Hours in—Did You?», *The Huffington Post*, 7 de octubre de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
29. *Ibid.*
30. Nancy Jeffrey, «Sleep Is the New Status Symbol for Successful Entrepreneurs», *The Wall Street Journal*, 2 de abril de 1999, <[www.wsj.com](http://www.wsj.com)>.
31. *Ibid.*
32. Denise Morrison, correo a la autora, 3 de noviembre de 2015.
33. Rebecca Jarvis y Nicole Sawyer, «C-Suite Insider: A Day in the Life of Google’s Eric Schmidt», *ABC News*, 23 de septiembre de 2014, <[www.abcnews.go.com](http://www.abcnews.go.com)>.
34. Matt Rosoff, «Eric Schmidt Has a Need for Speed», *Business Insider*, 22 de marzo de 2012, <[www.businessinsider.com](http://www.businessinsider.com)>.

35. David Gelles, «At Aetna, a C.E.O.'s Management by Mantra», *The New York Times*, 27 de febrero de 2015, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
36. Jeevan Vasagar, «Out of Hours Working Banned by German Labour Ministry», *The Telegraph*, 30 de agosto de 2013, <[www.telegraph.co.uk](http://www.telegraph.co.uk)>.
37. Philip Oltermann, «Germany Ponders Ground-Breaking Law to Combat Work-Related Stress», *The Guardian*, 18 de septiembre de 2014, <[www.theguardian.com](http://www.theguardian.com)>.
38. «Anti-Stress Law Moves Step Closer in Germany», *The Local*, 26 de agosto de 2014, <[www.thelocal.de](http://www.thelocal.de)>.
39. Tom de Castella, «Could Work Emails Be Banned After 6pm?», *BBC News*, 10 de abril de 2014, <[www.bbc.com](http://www.bbc.com)>.
40. David Meyer, «Germany Mulls Ban on After-Hours Work Emails and Calls», *Gigaom*, 27 de agosto de 2014, <[www.gigaom.com](http://www.gigaom.com)>.
41. De Castella, «Could Work Emails Be Banned After 6pm?».

## 12. De Hollywood y Washington a los hospitales y los hoteles

1. «Secrets of the Most Productive People», *Fast Company*, 18 de noviembre de 2014, <[www.fastcompany.com](http://www.fastcompany.com)>.
2. Bobbi Brown y Annemarie Iverson, *Bobbi Brown Teenage Beauty: Everything You Need to Look Pretty, Natural, Sexy, and Awesome*, Nueva York: William Morrow and Co., 2001, p. 11.
3. «Karlie Kloss “Spoils” Herself with Sleep», *The Washington Post*, 26 de mayo de 2015, <[www.washingtonpost.com](http://www.washingtonpost.com)>.
4. Sasha Bronner, «8 Surprisingly Down-to-Earth Wellness Tips from Cindy Crawford», *The Huffington Post*, 13 de febrero de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
5. «How Much Beauty Sleep Do You Get?», *People*, 25 de abril de 2011, <[www.people.com](http://www.people.com)>.
6. Lauren Conrad, «Inspirations: Beauty Sleep», *The Beauty Department*, 18 de mayo de 2011, <[www.thebeautydepartment.com](http://www.thebeautydepartment.com)>.
7. Kate Hogan, «Gwyneth Paltrow’s Biggest Beauty Secret? Sleep!», *People*, 20 de octubre de 2011, <[www.peoplestylewatch.com](http://www.peoplestylewatch.com)>.
8. D. H. Lawrence, *Complete Works of D. H. Lawrence*, Hasting: Delphi Classics, 2015, <[www.books.google.com](http://www.books.google.com)>.
9. «Lopez” Beauty Tip», *Contactmusic*, 15 de febrero de 2006, <[www.contactmusic.com](http://www.contactmusic.com)>.
10. Rebecca Ascher-Walsh, «Jennifer Lopez and Her New Leading Role to Help Kids», *Web MD Magazine*, 1 de febrero de 2012, <[www.webmd.com](http://www.webmd.com)>.
11. «How Much Beauty Sleep Do You Get?».
12. Rod McPhee y Veronica Parker, «Jane Fonda from Sex Symbol to Pensioner and How She Keeps Her Youthful Spirit», *The Mirror*, 5 de julio de 2015, <[www.mirror.co.uk](http://www.mirror.co.uk)>.
13. Cameron Diaz, *The Body Book: The Law of Hunger, the Science of Strength, and Other Ways to Love Your Amazing Body*, Nueva York: Harper Collins, 2014, pp. 188-194.
14. Poehler, *Yes Please*, pp. 1.850-1.852.
15. Doris Kearns Goodwin, *No Ordinary Time: Franklin & Eleanor Roosevelt: The Home Front in World War II*, Nueva York: Simon & Schuster, 1994, pp. 191-192.
16. *Ibid.*, p. 193.
17. *Ibid.*

18. Gail Collins, «Hillary's Next Move», *The New York Times*, 10 de noviembre de 2012, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
19. Mark Leibovich, «Fatigue Factor Gives Equal Time to Candidates», *The New York Times*, 3 de enero de 2008, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.
20. Birgitta Berglund, Thomas Lindvall y Dietrich H. Schwela, eds., «Guidelines for Community Noise», *World Health Organization Institutional Repository for Information Sharing*, abril de 1999, <[www.who.int](http://www.who.int)>.
21. Julie L. Darbyshire y J. Duncan Young, «An Investigation of Sound Levels on Intensive Care Units with Reference to the WHO Guidelines», *Critical Care*, 17, 2013, doi: <[10.1186/cc12870](https://doi.org/10.1186/cc12870)>.
22. Jordan C. Yoder, Paul G. Staisiunas, David O. Meltzer, Kristen L. Knutson y Vineet M. Arora, «Noise and Sleep Among Adult Medical Inpatients: Far from a Quiet Night», *Archives of Internal Medicine*, 172, 2012, pp. 68-70.
23. Biren B. Kamdar, Lauren M. King, Nancy A. Collop, Sruthi Sakamuri, Elizabeth Colantuoni, Karin J. Neufeld, O. Joseph Bienvenu, Annette M. Rowden, Pegah Touradji, Roy G. Brower y Dale M. Needham, «The Effect of a Quality Improvement Intervention on Perceived Sleep Quality and Cognition in a Medical ICU», *Critical Care Medicine*, 41, 2013, pp. 800-809.
24. Pauline W. Chen, «The Clatter of the Hospital Room», *The New York Times*, 2 de agosto de 2012, <[www.well.blogs.nytimes.com](http://www.well.blogs.nytimes.com)>.
25. Alison Connor y Elizabeth Ortiz, «Staff Solutions for Noise Reduction in the Workplace», *The Permanente Journal*, 13, 2009, pp. 23-27.
26. «Simple Measures to Promote Sleep Can Reduce Delirium in Intensive Care Patients», nota de prensa de Johns Hopkins Medicine, 20 de febrero de 2013, <[www.hopkinsmedicine.org](http://www.hopkinsmedicine.org)>.
27. Diane Rogers, «Shhhhh: Stanford Hospital Team Works to Keep Things Quiet in Patient Units», *Stanford Medicine News*, 27 de mayo de 2009, <[www.med.stanford.edu](http://www.med.stanford.edu)>.
28. «Too Loud Program at Newark Beth Helps Reduce Noise», *Local Talk News*, 4 de enero de 2010, <[www.localtalknews.com](http://www.localtalknews.com)>.
29. Chen, «The Clatter of the Hospital Room».
30. *Ibid.*
31. Gabriela Torres, «Should Doctors Be Allowed to Nap on the Job?», *BBC News*, 16 de mayo de 2015, <[www.bbc.com](http://www.bbc.com)>.
32. Timothy Morgenthaler, «Awake at the Wheel: Healthy Sleep Project Launches Campaign to Decrease Avoidable Drowsy Driving-Related Motor Vehicle Accidents», *The Huffington Post*, 11 de noviembre de 2014, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
33. Lockley y Foster, *Sleep*, p. 104.

34. Drew M. Morris, June J. Pilcher y Fred S. Switzer III, «Lane Heading Difference: An Innovative Model for Drowsy Driving Detection Using Retrospective Analysis Around Curves», *Accident Analysis & Prevention*, 80, 2015, pp. 117-124.
35. «All-New 2013 Ford Fusion to Offer Lane Keeping Assist», *Kelley Blue Book*, 30 de diciembre de 2011, <[www.kbb.com](http://www.kbb.com)>.
36. «Safety», Mercedes-Benz, <[www.mbusa.com](http://www.mbusa.com)>.
37. «Healthy Sleep Project Urges Parents to Teach Teens to Avoid Drowsy Driving», American Academy of Sleep Medicine, 7 de abril de 2015, <[www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org)>.
38. John Timmerman, correo a la autora, 25 de septiembre de 2015.
39. Rebecca Robbins, conversación telefónica con la autora, 31 de julio de 2015.
40. *Ibid.*
41. Flann O'Brien, *The Complete Novels*, Nueva York: Everyman's Library, 2008, p. 324.
42. «Disconnect to Reconnect», Four Seasons, <[www.fourseasons.com](http://www.fourseasons.com)>.
43. «Discover the Difference of Crowne Plaza Sleep Advantage», Crowne Plaza Hotels & Resorts, <<https://ihg.com>>.
44. John Wolf (consumer PR, Marriott), correo a Suzy Strutner (associate lifestyle editor, *The Huffington Post*), 10 de septiembre de 2015.

### 13. La mejora definitiva del ejercicio físico

1. Ciara Bryne, «A Fitness Giant Eyes the Next Frontier of Personal Training: Sleeping», *Fast Company*, 26 de febrero de 2015, <[www.fastcompany.com](http://www.fastcompany.com)>.
2. Liz Miersch, correo a la autora, 6 de noviembre de 2015.
3. Kym Perfetto, correo a la autora, 12 de julio de 2015.
4. Sue Molnar, correo a la autora, 12 de julio de 2015.
5. Joey Gonzalez, correo a la autora, 16 de julio de 2015.
6. R. Morgan Griffin, «Can Sleep Improve Your Athletic Performance?», *Web MD*, 13 de agosto de 2014, <[www.webmd.com](http://www.webmd.com)>.
7. «Cheetah», *National Geographic*, <[animals.nationalgeographic.com](http://animals.nationalgeographic.com)>; Laura Walters, «Walking with the Cheetahs», *Stuff*, 24 de octubre de 2014, <[www.stuff.co.nz](http://www.stuff.co.nz)>.
8. Jon Gruden y Vic Carucci, *Do You Love Football?!: Winning with Heart, Passion, and Not Much Sleep*, Nueva York: Harper Collins, 2004, pp. 232-241.
9. Derickson, *Dangerously Sleepy*; Deacon Jones, «George Allen's Enshrinement Speech», Pro Football Hall of Fame, 3 de agosto de 2002, <[www.profootballhof.com](http://www.profootballhof.com)>.
10. Cheri Mah, correo a la autora, 15 de marzo de 2015.
11. *Ibid.*
12. *Ibid.*
13. Cheri D. Mah, Kenneth E. Mah, Eric J. Kezirian y William C. Dement, «The Effects of Sleep Extension on the Athletic Performance of Collegiate Basketball Players», *SLEEP*, 34, 2011, pp. 943-950.
14. «Getting Extra Sleep Improves the Athletic Performance of Collegiate Football Players», American Academy of Sleep Medicine, 27 de mayo de 2010, <[www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org)>.
15. Mah, correo a la autora.
16. Winter, correo a la autora.
17. *Ibid.*
18. Pete Carroll, correo a la autora, 12 de junio de 2015.
19. Michael Gervais y Sam Ramsden, correo a la autora, 12 de junio de 2015.

20. Tom Brady, entrevista con John Dennis y Gerry Callahan, «Tom Brady on the Bye Week», *The Dennis & Callahan Morning Show*, WEEI 93.7 FM, 10 de noviembre de 2014, <[www.media.weei.com](http://www.media.weei.com)>.
21. Rich Campbell, «Bears' Eyes Are Wide Open to the Advantages of Proper Sleep Habits», *Chicago Tribune*, 17 de agosto de 2015, <[www.chicagotribune.com](http://www.chicagotribune.com)>.
22. «Grant Hill-NBA FIT Team Member», *NBA FIT*, 1 de diciembre de 2009, <[fit.nba.com](http://fit.nba.com)>.
23. Zach McCann, «Sleep Tracking Brings New Info to Athletes», *ESPN*, 1 de junio de 2012, <[www.espn.go.com](http://www.espn.go.com)>.
24. «Training Tips from NBA Superstar Steve Nash», *Canada.com*, <[www.canada.com](http://www.canada.com)>.
25. Ben Greenfield, *Beyond Training: Mastering Endurance, Health, and Life*, Las Vegas: Victory Belt Publishing, 2014, p. 231.
26. «Sleep to Be an All-Star: Winners Sleep, Losers Weep», *Speed Endurance*, noviembre de 2013, <[www.speedendurance.com](http://www.speedendurance.com)>.
27. *Ibid.*
28. Ru-an, «Awesome Federer Interview», *The Ultimate Tennis Blog*, 15 de enero de 2010, <[www.theultimatetennisblog.com](http://www.theultimatetennisblog.com)>.
29. Thomas Burrows, «Roger Federer's Formula for Final? Renting TWO Houses to Avoid Being Disturbed by His Young Family», *Daily Mail*, 11 de julio de 2015, <[www.dailymail.co.uk](http://www.dailymail.co.uk)>.
30. Alec Fenn, «How Gareth Bale and Real Madrid Sleep Their Way to the Top», *BBC Sport*, 21 de abril de 2015, <[www.bbc.com](http://www.bbc.com)>.
31. Jack Crone, «Manchester City Players Given Wallpaper with Special Sleep-Inducing Patterns in Their Bedrooms at Club's £200m Training Base», *Mail Online*, 3 de enero de 2015, <[www.dailymail.co.uk](http://www.dailymail.co.uk)>.
32. «Testimonials», Sport Sleep Coach, <[www.sportsleepcoach.com](http://www.sportsleepcoach.com)>.
33. Nick Littlehales, correo a la autora, 30 de septiembre de 2015.
34. Jonathan Clegg, «College Football Wakes Up to a New Statistic: Sleep», *The Wall Street Journal*, 20 de agosto de 2015, <[www.wsj.com](http://www.wsj.com)>.
35. *Ibid.*
36. *Ibid.*
37. Brian Rice, «Sleeping to Better Performance», *UT Sports*, 16 de agosto de 2015, <[www.utsports.com](http://www.utsports.com)>.
38. Clegg, «College Football Wakes Up to a New Statistic».
39. Leon Sasson (fundador, Rise Science), correo a la autora, 7 de noviembre de 2015.
40. Clegg, «College Football Wakes Up to a New Statistic».

41. Christopher Winter, William R. Hammond, Noah H. Green, Zhiyong Zhang y Donald L. Bliwise, «Measuring Circadian Advantage in Major League Baseball: A 10-Year Retrospective Study», *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 4, 2009, pp. 394-401.
42. Winter, correo a la autora.
43. Jason Koebler, «Study: MLB Players' Plate Discipline Degrades Over Season», *USA TODAY*, 31 de mayo de 2013, <[www.usatoday.com](http://www.usatoday.com)>.
44. Janie McCauley, «Sweet Dreams: Sleep Expert Helps Giants in October», *USA TODAY*, 25 de octubre de 2014, <[www.usatoday.com](http://www.usatoday.com)>.
45. Sue Shellenbarger, «The Peak Time for Everything», *The Wall Street Journal*, 26 de septiembre de 2012, <[www.wsj.com](http://www.wsj.com)>.
46. McCauley, «Sweet Dreams».
47. Mark McClusky, *Faster, Higher, Stronger: How Sports Science Is Creating a New Generation of Superathletes—and What We Can Learn from Them*, Nueva York: Penguin, 2014, edición Kindle.
48. Dan Hughes, «Seattle Mariners Use Technology and Stuff to Fight Travel Fatigue», *SODO MOJO*, 3 de noviembre de 2014, <[www.sodomojo.com](http://www.sodomojo.com)>.
49. «What Impact Is a Lack of Sleep Having on Your Athletes' Performance?», *Fatigue Science*, <[www.fatiguescience.com](http://www.fatiguescience.com)>.
50. Elise Facer-Childs y Roland Brandstaetter, «The Impact of Circadian Phenotype and Time Since Awakening on Diurnal Performance in Athletes», *Current Biology*, 25, 2015, pp. 518-522.
51. James Gallagher, «Bedtime “Has Huge Impact on Sport”», *BBC News*, 30 de enero de 2015, <[www.bbc.com](http://www.bbc.com)>.
52. Winter, correo a la autora.
53. *Ibid.*
54. Ian Begley, «The Science of Sleep: For New Dad Jason Smith, It's Hard to Beat a Good Night's Rest», *ESPN*, 30 de enero de 2015, <[www.espn.go.com](http://www.espn.go.com)>.
55. Nakia Hogan, «New Orleans Pelicans Center/Forward Jason Smith's Season Plagued by Injuries Again», *The Times-Picayune*, 1 de mayo de 2014, <[www.nola.com](http://www.nola.com)>.
56. Begley, «The Science of Sleep».
57. *Ibid.*
58. Pablo S. Torre y Tom Haberstroh, «New Biometric Tests Invade the NBA», *ESPN*, 10 de octubre de 2014, <[www.espn.com](http://www.espn.com)>.
59. *Ibid.*

60. Juliet Spies-Gans, «Andre Iguodala Attributes Strong Play to Better Sleep Cycles», *The Huffington Post*, 6 de octubre de 2015, <[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)>.
61. Sweetser, «How MVP Andre Iguodala Improved His Game with UP».
62. Nick Schwartz, «Andre Iguodala's Perfect Instagram Photo with His Finals MVP Trophy», *For the Win*, 17 de julio de 2015, <[ftw.usatoday.com](http://ftw.usatoday.com)>.
63. Philip Galanes, «For Arianna Huffington and Kobe Bryant: First, Success. Then Sleep», *The New York Times*, 26 de septiembre de 2015, <[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)>.

## 14. Poner la tecnología en su lugar (que no es la mesilla de noche)

1. BI Intelligence, «The Wearables Report: Growth Trends, Consumer Attitudes, and Why Smartwatches Will Dominate», *Business Insider*, 21 de mayo de 2015, <[www.businessinsider.com](http://www.businessinsider.com)>.
2. «Consumer Intelligence Series: The Wearable Technology Future», Pricewaterhouse Coopers, <[www.pwc.com](http://www.pwc.com)>.
3. Ananya Bhattacharya, «Fitbit Is Now Worth \$4.1 Billion After IPO», *CNN Money*, 25 de junio de 2015, <[www.money.cnn.com](http://www.money.cnn.com)>.
4. «Wearable Gear», LUMOID, <[www.lumoid.com](http://www.lumoid.com)>.
5. «National Survey Shows 75 Percent of Americans Don't Get Enough Sleep; 58 Percent Wish They Knew More About Improving Sleep Quality, Yet Only 16 Percent Track Sleep», Sleep Number, <[community.sleepnumber.com](http://community.sleepnumber.com)>.
6. «Meet Sense», hello, <[www.hello.is](http://www.hello.is)>.
7. James Proud, correo a la autora, 15 de junio de 2015.
8. *Ibid.*
9. «Chrona», Chrona, <[www.chronasleep.com](http://www.chronasleep.com)>.
10. Ben Bronsther, correo a la autora, 25 de mayo de 2015.
11. «S Health: Sleep Monitor», Samsung, <[www.samsung.com](http://www.samsung.com)>.
12. «UP3», Jawbone, <[www.jawbone.com](http://www.jawbone.com)>.
13. Hosain Rahman, correo a la autora, 14 de septiembre de 2015.
14. «Sleep Tracking FAQs», Fitbit, <<https://help.fitbit.com>>.
15. James Park, correo a la autora, 14 de septiembre de 2015.
16. «Aura Connected Alarm Clock + Sleep Sensor Accessory», Withings, <[www.withings.com](http://www.withings.com)>.
17. «Blue Light Has a Dark Side», *Harvard Health Publications*, 1 de mayo de 2012, <[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)>.
18. «f.lux», f.lux, <[www.justgetflux.com](http://www.justgetflux.com)>.
19. Michael Herf, correo a la autora, 20 de agosto de 2015.

## Epílogo

1. Andrea L. Stanton, Edward Ramsamy, Peter J. Seybolt y Carolyn M. Elliott, eds., *Cultural Sociology of the Middle East, Asia, and Africa: An Encyclopedia*, Thousand Oaks (California): SAGE Publications, 2012, p. 137; Pradyumna Karan, *Japan in the 21st Century: Environment, Economy, and Society*, Lexington: University of Kentucky Press, 2010, p. 97.

# Notas de la traductora

- \* Una frase coloquial intraducible al español que viene a decir: «Échate una cabezada». (*N. de la T.*)
- \*\* En referencia a la frase pronunciada por Martin Luther King: «*I have a dream*». (*N. de la T.*)
- \*\*\* RAND Corporation es un laboratorio de ideas que forma a las Fuerzas Armadas de Estados Unidos. (*N. de la T.*)
- \*\*\*\* El *vlogging* es una variante del blog que usa vídeos en lugar de texto. (*N. de la T.*)

# Manifiesto de la Revolución del Sueño

1. Dormir es una necesidad básica e irrenunciable del ser humano.
2. Dormir nos permite mirar el mundo con nuevos ojos y ánimos renovados.
3. Somos lo que comemos, sin duda; pero también somos lo que dormimos.
4. El agotamiento es un indicio de situación descontrolada, no una medalla de honor.
5. Un buen día empieza la noche antes.
6. Debemos tratarnos tan bien como tratamos a nuestros móviles y dormir hasta sentirnos totalmente recargados.
7. El dormitorio debería ser un oasis: un lugar relajante en el que descansar de los ajetreos del día.
8. Dejaremos fuera del dormitorio todos los dispositivos móviles.
9. ¡No conduciremos un vehículo cuando estemos cansados!
10. Para ir a la cama nos pondremos prendas especiales, distintas de la ropa de deporte: el pijama, el camisón y algunas camisetas nos invitan al descanso.
11. Si no estamos en condiciones de trabajar, dormiremos.
12. Dejaremos fuera del dormitorio los problemas y las tareas inacabadas del día.

Transforma tu vida noche a noche.

¡Únete a la Revolución del Sueño!

[Ariannahuffington.com](http://Ariannahuffington.com)

Su opinión es importante.  
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre  
este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

Para adquirir nuestros títulos, consulte con su librero habitual.

*«I cannot live without books.»*

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol  
por cada título publicado.



# El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao  
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma  
Actual



**Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional**

# El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

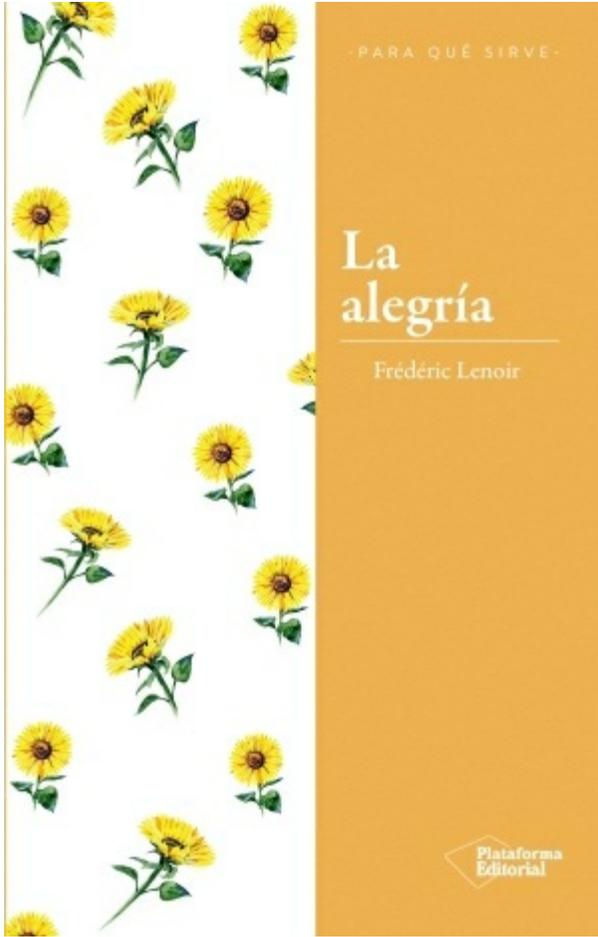
9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. «Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental.» LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed «Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible.» ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños «Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer.» JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción «100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos.» ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)



# La alegría

Lenoir, Frédéric

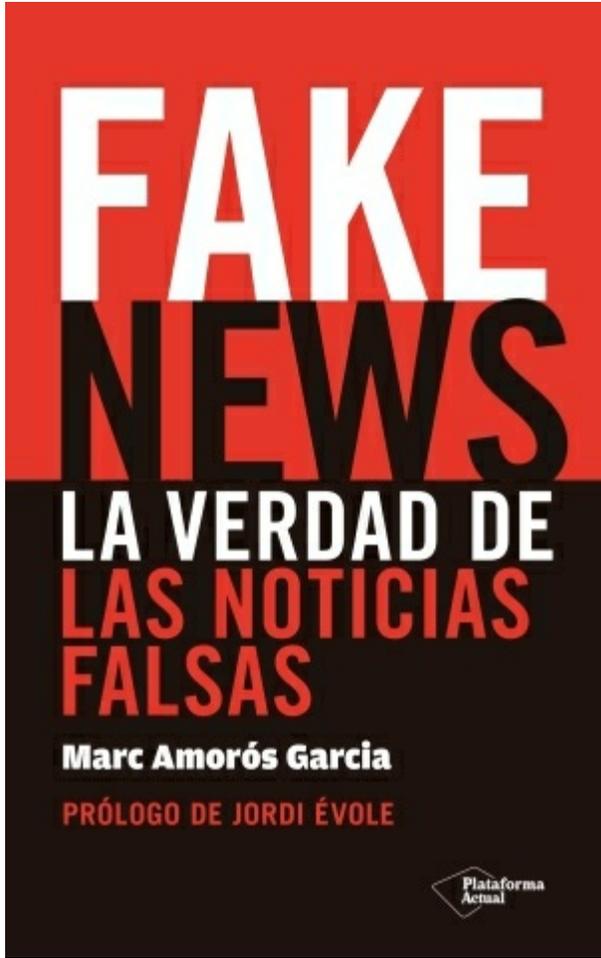
9788417376291

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

"¿Existe una experiencia más deseable que la alegría? Más intensa y más profunda que el placer, más concreta que la felicidad, la alegría es la manifestación de nuestro poder vital. La alegría no se decreta, pero ¿podemos amaestrarla? ¿Provocarla? ¿Cultivarla? Me gustaría proponer aquí una vía para la realización de uno mismo fundada en el poder de la alegría. Una vía de liberación y de amor, en las antípodas de la felicidad artificial a que nos invita nuestra cultura narcisista y consumista, pero también distinta de las sabidurías que aspiran a la ataraxia, es decir, a la ausencia de sufrimiento y turbaciones. Por mi parte, prefiero una sabiduría de la alegría en la que tengan cabida todas las dificultades de la existencia. Que las comprenda a fin de poder transfigurarlas. Siguiendo los pasos de Chuang Tse, Jesús, Spinoza y Nietzsche, una sabiduría asentada en el poder del deseo y en un consentimiento de la vida..... Para hallar o recuperar la alegría perfecta, que no es otra que la alegría de vivir." Frédéric Lenoir

[Cómpralo y empieza a leer](#)



# Fake News

Amorós García, Marc

9788417114732

190 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿No sabes qué son las fake news? Lee este libro. ¿Lo sabes y crees que no van contigo? Lee este libro. ¿Te crees capaz de diferenciar una noticia falsa de una noticia verdadera ? Lee este libro. ¿Compartes noticias en Internet sin importarte si son o no verdad? Lee este libro. ¿Crees que las fake news son broma? Lee este libro. ¿Te llamas Donald Trump? Lee este libro. ¿No te llamas Donald Trump pero quieres saber por qué ha puesto de moda las fake news? Lee este libro. ¿Te gustan las noticias que te dan la razón aunque sean mentira? Lee este libro. Si las fake news son mentiras: ¿por qué nos las creemos?; ¿por qué las compartimos?; ¿quiénes las viralizan?; ¿cuál es la verdad de las noticias falsas? Al tiempo que responde a estas preguntas, el autor profundiza en este libro sobre las implicaciones de leer y creer en noticias falsas, y de qué manera perjudican a nuestra salud informativa y nos vuelven cada día más ciegos.

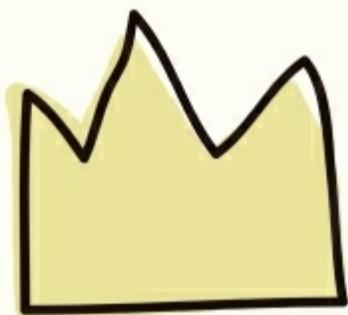
[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Prevenir el narcisismo

Educa a tu hijo para ser feliz,  
no para ser el mejor

Julio Rodríguez

Plataforma  
Actual



Un libro para enseñar a los niños  
a ser ellos mismos

# Prevenir el narcisismo

Rodríguez, Julio

9788417376109

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivimos en una sociedad cada vez más narcisista. El culto al ego y a la imagen son pilares de un sistema basado en el consumo. Tanto las redes sociales como los anuncios de la tele nos bombardean continuamente con mensajes que basan la felicidad en el éxito y, sobre todo, en creernos mejores que los demás. En este contexto, el narcisismo, cuyas características pueden existir de manera natural en muchos niños durante los primeros años de vida, en lugar de ir desapareciendo a medida que las personas maduran y se relacionan sanamente con sus iguales, se vuelve un rasgo cada vez más predominante. Así, nos encontramos con niños de nueve años que no toleran fallar, que mienten y abusan; adolescentes que nunca se llegan a conocer a sí mismos y solo valoran los aspectos superficiales de las personas; estudiantes obsesionados con destacar sin importar los medios para conseguirlo y adultos infelices que no dudan en manipular, explotar y maltratar a los demás en su propio beneficio. Ante este panorama, ¿qué podemos hacer? Prevenir el narcisismo ofrece herramientas educativas para detectar y combatir cualquier pequeño indicio de estas conductas en los niños con el fin de formar a personas seguras de sí mismas y con una autoestima sólida. Personas capaces de establecer relaciones profundas, sinceras y respetuosas que les permitan alcanzar una felicidad plena y verdadera, con independencia de su entorno.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Los poderes de la gratitud

Rébecca Shankland

Plataforma  
Actual



Cultivar la gratitud es una fuente de bienestar para uno mismo y para los demás

# Los poderes de la gratitud

Shankland, Rébecca

9788417114459

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Un pequeño agradecimiento puede obrar un gran cambio. Expresar gratitud o reconocimiento por lo que se nos ha permitido vivir es mucho más que una cualidad o una emoción agradable. La gratitud es un auténtico motor de bienestar para quien la cultiva y para quien es objeto de ella. Numerosos trabajos científicos lo demuestran. La gratitud, un valor clave de la psicología positiva, contribuye a mejorar las relaciones humanas. ¿Cómo darle un lugar más importante en nuestra vida? Esta obra te invita a descubrir los poderes de este ingrediente esencial del equilibrio personal. Propone también herramientas para desarrollar esta disposición al agradecimiento, cuyos beneficios para uno mismo y para la colectividad sean reconocidos en la actualidad, tanto en la esfera privada como en el medio profesional o también en la escuela.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Índice	5
Introducción	7
Primera parte. La llamada de atención	16
1. La crisis del sueño que padecemos	17
2. La industria del sueño	40
3. El sueño a través de la historia	58
4. La ciencia del sueño	77
5. Trastornos del sueño	97
6. Los sueños	103
Segunda parte. El camino hacia delante	130
7. Dominar el sueño	131
8. Dormir juntos	150
9. Qué hacer, qué no hacer	157
10. Cabezaditas, 'jet lag' y zonas horarias	179
11. El sueño y los lugares de trabajo	188
12. De Hollywood y Washington a los hospitales y los hoteles	198
13. La mejora definitiva del ejercicio físico	207
14. Poner la tecnología en su lugar (que no es la mesilla de noche)	220
Epílogo	226
Apéndices	230
Apéndice A	231
Apéndice B	235
Agradecimientos	238
Notas	241
Notas de la traductora	311
Manifiesto de la Revolución del Sueño	312
Colofón	313