

TENDENCIAS

Los '5 minutitos más' al despertar podrían ser muy sanos

El Ciudadano · 12 de noviembre de 2015





«¡Cinco minutitos más!». Es probablemente la frase que con más frecuencia escuchan las madres cuando intentan desperezar a la tropa para ir al colegio. Ya de adultos y sin madre que despierte, se siguen persiguiendo esos cotizados cinco minutos con los que arañar unos momentos extra de sueño. Hasta la fecha, los expertos consideraban que este casi lujurioso hábito [resultaba perjudicial](#), puesto que rompía el ritmo del sueño y confundía al organismo al inducirle de nuevo a otra fase del sueño.

Esta ha sido la tesis que han defendido los expertos hasta que una neuróloga de la Harvard Medical School ha puesto en entredicho esta creencia científica al sostener, para gran algarabía de muchos, que apretar con fuerza el botón *snooze* [podría ser, de hecho, beneficioso](#).

Jeanne Duffy se refiere a lo que se conoce como «inercia del sueño». El organismo no se despierta de golpe cuando suena el despertador, sino que es un motor que se va calentando poco a poco. Todo el mundo conoce el torpe discurrir al baño a primera hora de la mañana, con los ojos medio cerrados y golpeándose con los quicios de las puertas.

Según esta científica, si el despertador suena en la fase más profunda del sueño, esa inercia despertará a una persona de manera brusca y en estado grogui. En ese caso, apretar el botón *snooze* podría resultar beneficioso, puesto que estaría dando a su cerebro el mensaje: «puedes estar un ratito más, pero vete encendiendo los motores». Y esto haría que a la hora de poner el pie en el suelo, el cuerpo se encontrara más alerta y con sensación de descanso.

Las fases del sueño

Si bien es cierto que, en términos generales, pulsar el fatídico *snooze* puede resultar perjudicial porque en algunos casos puede sumir al cuerpo en otra fase profunda del sueño para luego despertar atontados, en otros puede servir de gran ayuda para arrancar bien el día. ¿De qué depende, entonces?

Para entenderlo, es necesario explicar cómo funciona el organismo respecto al sueño. Sí, esas fases en las que el cuerpo puede pasar de estar totalmente despierto a permanecer sumido en la conocida fase REM de profundo sueño. Cuando un individuo entra en la cama y cierra los ojos, comienza una aventura en la que suceden muchas más cosas de las que podríamos imaginar. Como media, se tardan 15 minutos en caer en los brazos de Morfeo, pero cada persona es distinta y cada jornada depara diferentes emociones. Todo eso condiciona la calidad del sueño.

Una vez dormido, el cuerpo entra en una serie de ciclos de unos [90 minutos de duración](#) en los que entra y sale de la necesaria fase REM. Estos ciclos resultan de vital importancia a la hora de amanecer. Si suena el despertador en lo más profundo de una fase REM, el comienzo de la jornada será demoledor en el peor de los casos: sensación de fatiga, confusión, mal humor... Esa persona tardará un buen rato en recuperar el tono. En cambio, si lo hace justo en el momento del ciclo en el que el cuerpo se encuentra más despierto, al poner un pie en el suelo, sentirá esa sensación de «qué bien he dormido», aunque haya pasado menos tiempo entre las sábanas.

Bajo esta premisa, se han popularizado muchas aplicaciones móviles que, al sentir el pulso de la persona desde su smartwatch (medido por un acelerómetro), aseguran que despiertan en la fase más activa del sueño. Los que las utilizan sostienen que su despertar está ya lleno de vigor, aunque algunos científicos se muestran escépticos con su eficacia y hablan de «[efecto placebo](#)».

Pero volviendo al *affaire* del botón, la clave a la postre reside en despertarse en el momento adecuado del ciclo, y ahí una app o incluso una pulsera o *smartwatch* pueden ayudar. El doctor Rossenberg, director de la unidad de sueño de Prescott Valley en Arizona, sostiene que lo ideal sería «[acostarse con la puesta del sol y amanecer con el canto del gallo](#)».

Fuente: [Yorokobu](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)