

La conquista del sueño.

Cómo el descanso se convirtió en un negocio y en una obsesión.

1. La paradoja del insomnio contemporáneo.

Vivimos en la sociedad que más sabe sobre el sueño y la que peor duerme. Nunca hemos tenido tantos datos, estudios y herramientas para descansar mejor. Y nunca hemos estado tan cansados.

Las cifras son elocuentes: en España, el 33% de la población duerme menos de siete horas, el 20% tiene insomnio crónico y más de cuatro millones de personas toman psicofármacos para dormir. Los adolescentes duermen una hora menos que hace treinta años. Los trabajadores a turnos viven en un jet lag permanente. Y mientras tanto, el mercado del sueño no deja de crecer: colchones inteligentes, anillos que miden las fases del descanso, apps que puntúan nuestra noche, suplementos de melatonina y clínicas privadas del sueño.

La paradoja es cruel. Cuanto más nos preocupamos por dormir, peor dormimos. Cuanto más medimos el sueño, más ansiedad generamos. Cuanto más gastamos en productos para descansar, más lejos estamos del descanso.

El sueño, que durante milenios fue un proceso natural, involuntario y gratuito, se ha convertido en un territorio en disputa. La luz artificial, el ruido, el trabajo a turnos, las pantallas y la ansiedad han alterado nuestra relación con la noche. Y el capitalismo ha encontrado una forma de colonizarlo al vendernos la solución al problema que él mismo ha creado.

Pero el insomnio no es solo un problema individual, es también un problema colectivo. Una sociedad que no duerme es una sociedad irritable, impulsiva e incapaz de pensar con calma. La falta de sueño deteriora la memoria y la empatía, aumenta la agresividad y favorece la polarización.

Los estudios sobre privación de sueño muestran que las personas que duermen mal toman peores decisiones, son más vulnerables a la manipulación y tienen menos capacidad de autocontrol. Es decir, una población insomne es una población más fácil de gobernar, más dócil y predecible. Y eso, en un sistema que se alimenta de la atención y la docilidad, no es un efecto secundario, es un rasgo de su diseño.

Este ensayo explora esa colonización. Analiza qué le hemos hecho al sueño, cómo se ha medicalizado y convertido en un negocio y en una fuente de datos. Y se pregunta si es posible recuperar el derecho a dormir sin medir, sin optimizar y sin culpa.

2. Lo que le hemos hecho al sueño: luz, ruido y turnos.

Durante la mayor parte de la historia humana, el sueño estuvo regulado por la naturaleza. Nos dormíamos al caer la noche y nos despertábamos con el sol. En muchas culturas, el sueño era bifásico: un primer descanso al anochecer, un periodo de vigilia en medio de la noche, dedicado a la oración, la conversación o el sexo, y un segundo sueño hasta el amanecer. La noche era oscura, silenciosa y larga. Y el cuerpo seguía sus ritmos.

La Revolución Industrial lo cambió todo. La luz artificial permitió extender el día indefinidamente. Las fábricas impusieron turnos de trabajo que ignoraban los ritmos biológicos. Las ciudades se llenaron de ruido originado en el tráfico, las obras, las sirenas y los locales de ocio. Y el sueño, que era un proceso natural, se convirtió en un problema de gestión. Había que dormir lo suficiente para rendir al día siguiente. El descanso dejó de ser un fin en sí mismo y se convirtió en un medio para producir.

Hoy, los factores que alteran el sueño se han multiplicado. La contaminación lumínica hace que las ciudades nunca se apaguen del todo. La luz azul de las pantallas suprime la melatonina, la hormona que induce el sueño. El ruido nocturno fragmenta el descanso y eleva el cortisol, la hormona del estrés. El trabajo a turnos, la economía 24/7, ha destruido el ciclo natural del sueño para millones de personas. Y las pantallas invaden el dormitorio con el móvil en la mesilla, la última serie o el scroll infinito que nunca termina.

El resultado es una sociedad permanentemente cansada. Y, como todos los males ambientales, el mal sueño se distribuye de forma desigual. Los barrios pobres son más ruidosos, las viviendas mal aisladas amplifican el sonido y los trabajadores precarios tienen horarios más caóticos. Los ricos, en cambio, compran silencio, oscuridad y tiempo.

La siesta, ese invento mediterráneo que adaptaba el descanso al calor y a los ritmos biológicos, ha corrido la misma suerte. Durante siglos fue un derecho conquistado por los trabajadores, una pausa que partía la jornada y permitía afrontar la tarde con energía. Hoy se ha convertido en un lujo que pocos pueden permitirse.

Los que trabajan en oficinas no tienen tiempo, los que trabajan a turnos no tienen horario y los que trabajan en el campo la han perdido por la mecanización y la presión del mercado. La siesta, como el sueño nocturno, se ha convertido en un privilegio de quien puede organizar su tiempo. Y los que no pueden, se aguantan con cafeína.

3. La medicalización del descanso: del orfidal a la melatonina.

Cuando el sueño se convierte en un problema, la respuesta del sistema es medicalizarlo. Y la medicalización del sueño es un negocio extraordinario. Las benzodiazepinas, como el diazepam (Valium), el lorazepam (Orfidal) o el alprazolam (Trankimazin), son los fármacos más prescritos para el insomnio. España es uno de los países con mayor consumo de benzodiazepinas del mundo. Se recetan con alegría, se consumen durante años, generan tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia. Lo que empezó como una solución temporal se convierte en una condena permanente. Y el paciente, que solo quería dormir, descubre que ya no puede dormir sin pastillas.

Los hipnóticos Z, como el zolpidem (Stilnox) o la zopiclona, prometían ser menos adictivos. En la práctica, tienen efectos secundarios que dan miedo: sonambulismo, amnesia y conductas automáticas. Hay personas que han conducido dormidas, comido sin recordarlo o hecho cosas que jamás habrían realizado despiertas. El sueño inducido por fármacos no es sueño natural, es una forma de inconsciencia química.

Y luego está la melatonina. El suplemento estrella. Se vende sin receta, se consume sin control y se publicita como una solución natural y milagrosa. Pero la melatonina interfiere con el sistema hormonal y su eficacia a largo plazo no está demostrada. Se ha convertido en el ansiolítico de moda que tomamos sin pensar, como si fuera inocuo, pero no lo es.

A esto se suman los antihistamínicos usados como somníferos, los relajantes musculares que generan dependencia y las clínicas del sueño que diagnostican y tratan. La medicalización del descanso ha convertido un proceso natural en una condición clínica. Y cuanto más se medicaliza el sueño, más se cronifica el insomnio. Las pastillas resuelven el problema inmediato, pero impiden solventar el problema de fondo.

4. La industria del sueño: colchones inteligentes, datos y vigilancia.

Si la medicalización es una cara del negocio, la otra es la industria de los productos y dispositivos para dormir mejor. Un mercado en expansión que mueve miles de millones y que, en muchos casos, roza lo esotérico.

Empecemos por los colchones. Hace cincuenta años, un colchón era un colchón. Hoy hay colchones "inteligentes" que se ajustan a la postura, regulan la temperatura, registran los movimientos y se conectan al móvil. Sus precios superan los 3.000 euros. Y sus beneficios son, en el mejor de los casos, discutibles. Porque el problema del sueño no se resuelve con un colchón que cuesta como un viaje a Japón. Se resuelve con silencio, oscuridad, horarios regulares y menos pantallas. Pero eso no se vende. Un colchón que cuesta 3.000 euros y se conecta al móvil es el ejemplo perfecto de una solución que busca un problema.

Después están los dispositivos de seguimiento. Anillos como el Oura, relojes como el Fitbit o el Apple Watch, o apps como Sleep Cycle. Miden las fases del sueño, el ritmo cardíaco, la oxigenación y los movimientos. Nos dan una puntuación cada mañana, como si el sueño fuera un examen. Y esa puntuación genera una nueva ansiedad: la ortosomnía, la obsesión por dormir perfectamente.

Hay personas que consultan su móvil nada más despertarse para ver si han dormido bien y, si la puntuación es baja, se angustian. La paradoja es perfecta, la obsesión por medir el sueño impide dormir.

Y luego están los suplementos: melatonina, magnesio, valeriana, glicina, L-teanina o ashwagandha. Un mercado que promete el descanso perfecto en forma de cápsulas. Algunos tienen cierta eficacia, otros son placebos caros. Pero todos comparten una misma lógica, convierten el sueño en un producto que se compra, en lugar de en una necesidad que se satisface.

Pero hay una dimensión del negocio del sueño que rara vez se menciona, la extracción de datos. Los dispositivos que usamos para dormir mejor recogen información sobre nuestras horas de descanso, respiración, movimientos y ritmo cardíaco.

Esa información es un activo valioso. Los datos del sueño se venden a aseguradoras, empresas y anunciantes. Las aseguradoras pueden usar esa información para ajustar primas: si duermes mal, tu riesgo de enfermedad cardiovascular aumenta y tu seguro se encarece. Las empresas pueden evaluar el rendimiento de sus empleados: si duermes mal, produces menos y tu puesto peligra. Los algoritmos predicen tu comportamiento: si duermes mal, eres más vulnerable a la publicidad y te muestran anuncios de somníferos.

La paradoja es que entregamos los datos más íntimos de nuestro cuerpo a cambio de una gráfica que nos dice si hemos dormido bien. Y no sabemos quién los usa, ni para qué, ni con qué consecuencias. El sueño, que era el último territorio libre de vigilancia, se ha convertido en la última frontera de la extracción de datos. Ya no solo se vigila lo que hacemos despiertos, también lo que hacemos dormidos. Es para reír o llorar.

El resultado de todo esto es una paradoja cruel. El sueño se ha convertido en un producto de lujo. Los que pueden pagar duermen mejor. Tienen casas acústicamente aisladas, colchones muy caros, anillos que miden y suplementos de calidad. Y los que no pueden costear esos recursos, se medican o se aguantan. Dormir bien es un privilegio de clase.

5. La brecha del sueño: clase, género y territorio.

El sueño, que debería ser un derecho universal, se distribuye de forma desigual. Y esa desigualdad tiene rostro de clase, género y territorio.

La clase social determina la calidad del descanso. Los trabajadores precarios, los que tienen turnos rotativos, viven en barrios ruidosos y comparten piso duermen peor. Los ricos compran silencio, oscuridad y tiempo. El sueño se ha convertido en un bien de lujo y, como todos los bienes de lujo, se distribuye de forma desigual.

El género también importa. Las mujeres duermen peor que los hombres. La carga mental, el cuidado de los hijos, las tareas domésticas o la violencia de género, todo eso se paga en horas de sueño. El insomnio tiene rostro de mujer. Y no es una casualidad, es el resultado de una sociedad que sigue asignando a las mujeres el trabajo invisible del cuidado.

El territorio también influye. En las ciudades se duerme peor que en los pueblos. La contaminación lumínica, el ruido, el estrés urbano, todo eso altera el descanso. Pero los pueblos tienen menos acceso a especialistas del sueño. La paradoja es que los que viven en entornos más favorables para dormir tienen menos recursos para tratar sus problemas de sueño.

Y la edad. Los mayores duermen menos y peor. Pero los jóvenes son los que más pantallas consumen antes de dormir. Cada generación duerme peor que la anterior. Y no parece que la tendencia vaya a revertirse.

6. La cultura del rendimiento: dormir para producir.

Detrás de la colonización del sueño hay una lógica cultural, la del rendimiento. En una sociedad que premia la actividad constante, dormir ocho horas parece una debilidad. Los que duermen mucho son vagos, los que duermen poco son héroes. Los grandes empresarios presumen de dormir cuatro horas. Los estudiantes se enorgullecen de traspasar. La cultura del esfuerzo ha transformado el descanso en una pérdida de tiempo.

El sueño se ha convertido en una herramienta de productividad, no en un fin en sí mismo. Dormimos para rendir mejor, no para vivir mejor. Y esa lógica ha colonizado incluso el lenguaje. Hablamos de "optimizar" el sueño, de "mejorar" la calidad del descanso o de "maximizar" las horas de sueño profundo. Como si el sueño fuera un proceso industrial que hay que gestionar.

La moda del "sueño polifásico" es el ejemplo más extremo. Consiste en dormir en intervalos a lo largo del día para maximizar el tiempo productivo. Cuatro horas de sueño repartidas en siestas de veinte minutos. Una práctica en contra de la biología humana, pero que se presenta como una forma de optimización. Los que la practican presumen de necesitar menos sueño. Y los que no pueden seguir ese ritmo se sienten fracasados.

La paradoja es que dormimos para producir más, pero producir más nos impide dormir. El sistema nos exige rendir y para rendir hay que descansar, pero el propio sistema nos impide descansar. Es un círculo vicioso que no tiene salida ni sentido.

7. ¿Qué se puede hacer? Propuestas para recuperar el sueño.

La colonización del sueño no es inevitable. Es el resultado de decisiones políticas, económicas y culturales. No se trata de volver a dormir en cuevas o renunciar a la tecnología, sino de recuperar el derecho a descansar.

Para ello, harían falta varias cosas: regular la contaminación lumínica y acústica, porque el silencio y la oscuridad no son lujos, sino condiciones para el descanso; limitar las jornadas nocturnas y las rotaciones inhumanas, porque la economía 24/7 no puede construirse sobre la salud de los trabajadores; controlar la publicidad de suplementos y la venta de datos del sueño, porque no todo vale para vender una pastilla o un colchón; educar en higiene del sueño desde la infancia, en las escuelas y en los medios, porque dormir no es una pérdida de tiempo, sino una necesidad biológica; garantizar el acceso universal a tratamientos del sueño, porque el insomnio no puede ser un problema de ricos; y reducir la jornada laboral, para que el tiempo de descanso no sea un lujo, para que dormir no sea lo que queda después de trabajar.

8. El sueño como resistencia.

La colonización del sueño es una metáfora de la colonización de la vida entera. El capitalismo no solo explota nuestro trabajo, también explota nuestro descanso. Convierte el sueño en un problema y nos vende la solución. Nos hace creer que dormimos mal porque no tenemos el colchón adecuado, la app de moda o el suplemento apropiado. Y así, mientras buscamos la solución en el mercado, olvidamos que el problema tiene causas políticas: la luz, el ruido, los turnos, la ansiedad o la desigualdad.

Recuperar el sueño es recuperar una parte de nuestra humanidad. Es negarse a que el capitalismo colonice hasta nuestras horas más íntimas. Es recordar que dormir no es una pérdida de tiempo, sino la condición de una vida despierta. Y que ninguna app, colchón o suplemento puede sustituir lo que la naturaleza nos dio, la capacidad de cerrar los ojos y descansar.