

# Mejora tu sueño bloqueando la luz

*Sobre los beneficios de usar un antifaz para dormir*

Willem L. Middelkoop

Jan. 24, 2020



Durante las últimas semanas he estado experimentando con el uso de un antifaz para dormir, bloqueando toda la luz. Nuestros cuerpos producen la hormona del sueño, la melatonina, en la oscuridad. Vivir en un entorno inundado de luz artificial es, por lo tanto, exactamente el tipo de cosas que altera el ritmo circadiano. ¿Puede ayudar una simple máscara?

## Por qué es importante dormir bien

Dormir bien por la noche es increíblemente importante para tu salud, es tan importante como comer sano y hacer ejercicio:

- La falta de sueño afecta a las hormonas que regulan el apetito. Quienes duermen lo suficiente tienden a comer menos calorías que quienes no lo hacen.

- Dormir bien maximiza las habilidades para resolver problemas y mejora la memoria.
- La recuperación del ejercicio ocurre principalmente durante el sueño, por lo tanto, un buen sueño mejora el rendimiento atlético.
- Dormir bien y de forma regular permite que el sistema inmunológico de tu cuerpo funcione de la mejor manera, lo que limita la posibilidad de enfermarse.

## **La hormona del sueño, la melatonina y la oscuridad**

La melatonina, una hormona producida en la glándula pineal del cerebro, es responsable de regular el reloj de tu cuerpo, o "ritmo circadiano". La liberación de esta hormona está controlada en gran medida por la exposición a la luz natural o la falta de ella (oscuridad). La producción se activa por la noche y la melatonina continúa liberándose durante las horas de oscuridad que siguen. Cuando amanece, los niveles de melatonina disminuyen hasta la noche siguiente. Por lo tanto, la oscuridad es muy importante para que tu cuerpo duerma.

## **Luz artificial que interrumpe tu ritmo**

Vivimos en entornos inundados de luz artificial, esta luz interrumpe nuestro ritmo. La distinción natural entre el día y la noche ya no está garantizada. Considera las fuentes de luz que podrían interrumpir tu ritmo circadiano: ¿Una farola? ¿El iPhone de tu pareja? ¿La luz del pasillo?

En un estudio de 2010, investigadores en China encontraron que cuando se exponen a un entorno ruidoso y brillante, [test subjects wearing eye masks and earplugs experienced better sleep](#) que aquellos que no lo hicieron.

## **Mindfold: oscuridad total con los ojos abiertos**

Una forma de garantizar la oscuridad total cuando estás en la cama es usar un antifaz para dormir. Mientras leía sobre las rutinas diarias de empresarios exitosos y atletas profesionales, me encontré con un multimillonario que aconsejaba invertir en un antifaz para dormir de \$20, el [Mindfold](#).



*La máscara de dormir Mindfold: oscuridad total con los ojos abiertos*

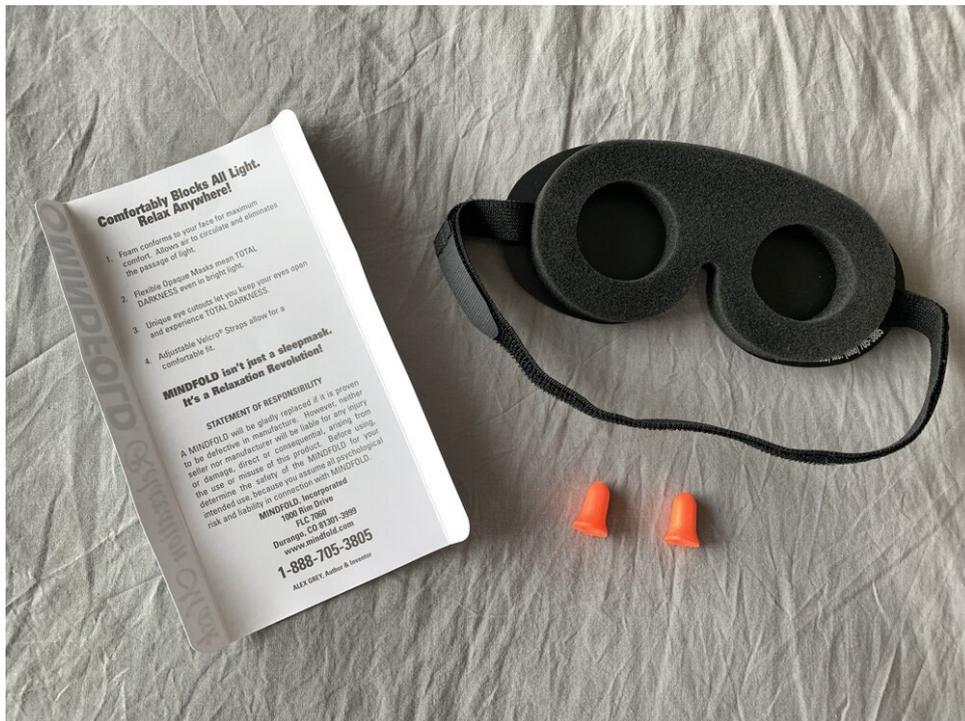
Sin desanimarme por el estilo ochentero de la marca y el sitio web del antifaz, decidí arriesgarme y pedir algunos. ¡Unas semanas (!) después, recibí el paquete de Colorado.



*Tal vez sea la fuente, tal vez sea su corte de pelo, pero de alguna manera recibo una vibra de los 80 del empaque de Mindfold :-)*

No dejes que la marca te engañe: el Mindfold es algo realmente efectivo para eliminar toda la luz que pasa. Literalmente experimentas una oscuridad completa con los ojos

abiertos (en entornos con mucha luz). Es bastante sorprendente no poder ver la diferencia entre tener los párpados abiertos o cerrados.



*La máscara de dormir tiene espacios abiertos que cubren los ojos, lo que permite que tus ojos se abran libremente (manteniendo la oscuridad): esta es una gran diferencia con muchas otras máscaras que se asientan justo sobre los párpados*



*La espuma suave se adapta a tu rostro para una máxima comodidad y oscuridad*

El antifaz tiene una suave almohadilla de espuma que asegura un ajuste perfecto en combinación con las simples pero efectivas correas de velcro. El antifaz es flexible, lo que le permite adaptarse a tu rostro. ¡Después de usarlo durante unas semanas, ni siquiera lo noto!



*La máscara es flexible, lo que permite un ajuste cómodo*

## **Usando el antifaz**

Es cierto que me llevó algún tiempo acostumbrarme a usar un antifaz por la noche. Al principio se siente extraño, ajeno e incómodo. Pero casi de inmediato sentí el efecto de la oscuridad total: es mucho más fácil conciliar el sueño.



*Usando una máscara para dormir, puedes ver que la máscara toma la forma de mi cabeza*

## **Beneficios del antifaz para dormir**

Realmente tienes que darle una oportunidad al antifaz para que alcance su máximo potencial. Después de un tiempo de acostumbrarme, realmente comencé a apreciar sus efectos. Me duermo más rápido, duermo más tiempo y me siento mejor descansado.

A veces me siento un poco desorientado cuando la alarma me despierta mientras uso el antifaz. Como la sensación que tienes cuando duermes muy profundamente. Es una prueba de la efectividad de la oscuridad, supongo.

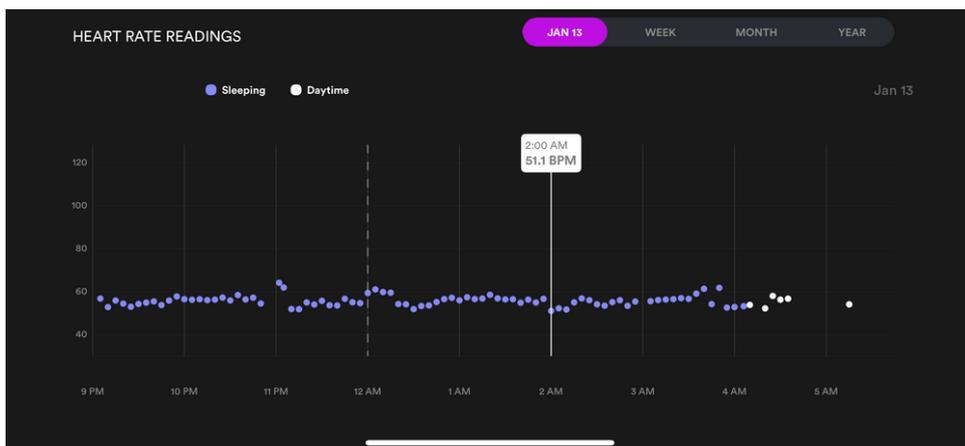
Otro efecto curioso es que cuando usas el antifaz con regularidad, provoca una especie de respuesta pavloviana. El mero hecho de ponerme el antifaz induce un estado de somnolencia casi inmediato.



*Respuesta pavloviana: mi cuerpo sabe que es hora de dormir cuando me pongo la máscara  
- zzzzzz*

## Midiendo la efectividad del sueño

Me preguntaba si la efectividad del antifaz para dormir se podía medir, así que recopilé datos utilizando diferentes sensores y rastreadores. Observé la frecuencia cardíaca, la cantidad de alteraciones y la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC).



*El gráfico de frecuencia cardíaca muestra una línea casi plana, muy cercana a mi frecuencia mínima (recopilada con Biostrap)*

Usando [Biostrap](#), medí mi frecuencia cardíaca mientras dormía con el antifaz. Como puedes ver en el gráfico, mi frecuencia es muy constante y cercana a mi frecuencia mínima

conocida ( $\pm 50$ BPM). Puedes ver que experimenté una noche "aburrida", en el sentido de que estuve "ocupado" durmiendo y no mucho más. (¡Bien!)



*La variabilidad media de la frecuencia cardíaca (VFC) durante la misma noche muestra un aumento constante (y recuperación)*

Durante la misma noche, mi VFC subió, lo que indica una recuperación decente. Cuando tienes una VFC alta, significa que tu cuerpo responde tanto al sistema nervioso parasimpático como al simpático. Cuanto mayor sea la variabilidad entre estas dos ramas, mejor será la capacidad de tu cuerpo para adaptarse a su entorno y rendir al máximo.

Ten en cuenta que la VFC es personal y solo debes observar tus datos personales, identificando tendencias en tus propios datos. Si conoces tus valores mínimos y máximos, puedes decir algo sobre qué tan bien te has recuperado. Como puedes ver en los datos personalizados de Biostrap, hubo una tasa de recuperación constante durante esta noche: ¡dormí bien!

## El poder de las siestas

Si bien los expertos en sueño estarían de acuerdo en que el sueño consolidado es ideal, hay momentos en los que no es posible dormir todo lo que necesitas. Aquí es cuando una siesta (reparadora) puede ayudarte.

Dormir la siesta a mediodía se considera el mejor momento, ya que limita la interferencia con tu ritmo circadiano. Si bien una siesta corta puede tener efectos positivos (memoria muscular), los beneficios reales se pueden medir cuando duermes durante al menos 90 minutos. Esto se debe a que, por lo [general](#), no entrarás en la fase REM del sueño a menos que tu siesta dure al menos 90 minutos. El sueño REM es el momento en que los nuevos aprendizajes se almacenan en la memoria. En muchos sentidos, es como un reinicio para tu cerebro, lo que le permite asumir nuevos desafíos cognitivos después.

El antifaz facilita la siesta diurna, la oscuridad total te permite dormir rápidamente, incluso cuando hay luz del día afuera. Ya ni siquiera cierro las cortinas cuando duermo la siesta durante el día, no es necesario cuando tienes el antifaz.



*Efectos de una siesta durante el día: alrededor de las 2 p. m. notarás una disminución constante de la frecuencia cardíaca*

Los datos de frecuencia cardíaca de mi [WHOOP strap](#) muestran claramente el efecto restaurador de una siesta durante el día. Estos datos son del mismo día que los gráficos que se mostraron anteriormente. Permitted que mi frecuencia cardíaca volviera a los valores normales después de una sesión de ciclismo ese mismo día. Como me gusta levantarme temprano por la mañana (alrededor de las 4.15 am), suelo dormir la siesta para mantenerme con energía y concentrado.

## Conclusión

Un antifaz para dormir no era algo que pensaba que necesitaba, hasta que comencé a usar uno. Sus efectos son tangibles y medibles. Teniendo en cuenta que solo hay 24 horas en un día, es posible que desees optimizar tu tiempo en la cama.

Invertir en una buena noche de sueño te proporcionará beneficios durante todo el día. Usar un antifaz para dormir es algo simple y económico que puedes hacer para dormir mejor. Me pareció un consejo increíble, ¡tú también deberías probarlo!