El uso creciente de dispositivos de monitorización del sueño ha transformado el descanso en un dato cuantificable. Sin embargo, su precisión es limitada y puede alterar la percepción subjetiva, generando preocupación excesiva por dormir bien y debilitando la confianza en la propia capacidad de descanso.

[ILUSTRACIÓN: NATALIA DARMOROZ/ ISTOCK]

Durante siglos, dormir fue un acto privado y bastaba con despertar descansado. Hoy, en cambio, la noche se ha llenado de sensores. Pulseras, anillos y relojes inteligentes registran nuestros movimientos, nuestro pulso y hasta nuestra respiración. El sueño ha pasado de ser una experiencia a convertirse en un dato: lo convertimos en gráficas, lo comparamos y lo evaluamos. Y, cuanto más lo medimos, más parece escaparse.

La popularización de dispositivos como Fitbit, Apple Watch y Oura ha llevado esta transformación a la vida cotidiana. Cada mañana millones de personas consultan una aplicación que les asigna una puntuación. Así, en teoría, pueden saber cuántas horas han dormido, cuánto tiempo han pasado en sueño profundo o en fase REM y cuántas veces se han despertado.

El mensaje implícito es claro: si medimos el sueño podremos optimizarlo.

Esa aparente precisión es, en gran medida, una ilusión. Estos dispositivos no leen el cerebro: infieren el sueño a partir de señales indirectas como el movimiento o el pulso. En noches tranquilas pueden estimar razonablemente cuánto hemos dormido, pero su precisión cae cuando intentan identificar las fases del sueño. En especial les cuesta distinguir entre estados como el sueño profundo y el REM, que solo pueden medirse mediante pruebas que registran directamente la actividad cerebral, como la polisomnografía.

Dispositivos como Fitbit, Apple Watch y Oura no leen el cerebro: infieren el sueño a partir de señales indirectas como el movimiento o el pulso

Además, los márgenes de error no son menores. Estudios científicos muestran desviaciones que pueden superar la hora en la estimación del tiempo total de sueño. Al analizar las distintas fases las variaciones son aún mayores.

Sin embargo, cada vez más personas toman decisiones basándose en estos datos. Ajustan horarios, modifican rutinas y se preocupan por indicadores cuya fiabilidad es limitada. El problema no es solo técnico, sino también psicológico. Cuando el dispositivo se convierte en referencia, la experiencia subjetiva pierde peso.

Aquí entra en juego un fenómeno cada vez más frecuente: la «ortosomnia», el insomnio nacido del intento obsesivo de dormir bien. Se trata de personas que se acuestan intentando «hacerlo bien» y que, al despertar, revisan compulsivamente las métricas en busca de confirmación. La ironía es evidente: el sueño no se lleva bien con el control. Dormir con un dispositivo que evalúa tu noche es, en cierto modo, como hacerlo con un supervisor en la mesilla.

El sueño no se lleva bien con el control

Los datos pueden convertirse en una profecía autocumplida. Creer que hemos dormido bien puede mejorar nuestra percepción de energía. Creer que pasamos una mala noche puede hacernos sentir peor, incluso

cuando el descanso ha sido suficiente. Es el efecto placebo y su reverso, el nocebo. La expectativa acaba moldeando la experiencia.

El auge de esta tecnología refleja una tendencia más amplia: la cuantificación de la vida cotidiana. En un mundo obsesionado con el rendimiento, el descanso ha pasado de ser una necesidad biológica a convertirse en una variable que optimizar. Pero el sueño no funciona como un indicador de productividad y no mejora cuanto más lo vigilamos.

El descanso ha pasado de ser una necesidad biológica a convertirse en una variable que optimizar

Dormir exige condiciones relativamente simples como regularidad, tiempo suficiente y un entorno adecuado, pero también algo menos tangible. Nos referimos a la capacidad de soltar el control. Es precisamente eso lo que la monitorización constante dificulta. Convertir el descanso en un objeto de evaluación introduce atención, expectativa y juicio en un proceso que, por definición, requiere lo contrario.

Por todo esto, el problema no es solo que los dispositivos se equivoquen (que lo hacen, incluso los más sofisticados), sino que transforman la relación que mantenemos con nuestro propio descanso. Antes uno se despertaba y sabía cómo estaba. Hoy cada vez más personas miran primero la pantalla y, a partir de ahí, deciden cómo se sienten.

Cuando el dato contradice al cuerpo casi siempre gana el dato. Utilizada con criterio, la tecnología puede ser útil para identificar patrones o mejorar hábitos generales. Pero sus datos no deben interpretarse como medidas precisas ni sustituir la percepción subjetiva o la evaluación clínica. Ante todo, conviene evitar una dependencia excesiva de estas métricas.

En ese sentido, quizá la recomendación más sensata en la era de los dispositivos no sea medir más el sueño, sino recuperar algo que hemos ido perdiendo. Es decir, la confianza en nuestra propia capacidad de dormir.

Porque el mayor riesgo no es dormir mal una noche, sino empezar a dudar de que sabemos hacerlo. Como resultado, podríamos acabar durmiendo para un dispositivo en lugar de para uno mismo.