



TIEMPO SIN MOCHILA | SALUD ▶▶

Javier Albares
Neurofisiólogo experto en Medicina del Sueño

“Dormir poco no
es una señal de éxito”

▶ Javier Albares
defiende la rutina
de sueño como
fuente de salud.



DORMIR BIEN SE HA CONVERTIDO EN UNA DE LAS CLAVES PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO Y PROTEGER LA SALUD. EL DOCTOR JAVIER ALBARES DEFIENDE QUE EL SUEÑO DEBE OCUPAR EL MISMO LUGAR QUE EL EJERCICIO O LA ALIMENTACIÓN DENTRO DE NUESTROS HÁBITOS DIARIOS [TEXTO: NEKANE LAUZIRIKA. FOTOS: J.A.]

El neurofisiólogo clínico y especialista en Medicina del Sueño Javier Albares ha desarrollado Sueño de Alto Rendimiento, una metodología pionera que incorpora el descanso como una herramienta estratégica para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones en deportistas de élite. Pero insiste en que las mismas claves son aplicables a cualquier persona que quiera rendir mejor, cuidar su salud y envejecer de forma saludable.

Se habla de entrenamiento, alimentación o de la preparación mental, pero el sueño sigue en segundo plano. ¿Por qué no le damos la importancia que tiene?

Porque durante muchos años, incluso dentro de la propia medicina, el sueño ha sido el gran olvidado. Se entendía como un tiempo de descanso, cuando en realidad es uno de los tres grandes pilares de la salud, junto con la alimentación y el ejercicio físico. En el deporte ha ocurrido algo parecido. Se ha invertido mucho en preparación física, nutrición o psicología deportiva, pero muy poco en educación sobre el sueño, a pesar de que sabemos que influye directamente en la recuperación, el rendimiento y la prevención de lesiones. Lo curioso es que este problema no afecta solo a los deportistas. También lo vemos en directivos, profesionales sanitarios, estudiantes o personas sometidas a altos niveles de exigencia. Precisamente quienes más necesitan rendir son quienes con más fre-

cuencia sacrifican horas de sueño pensando que así aprovechan mejor el tiempo, cuando sucede exactamente lo contrario.

Cuando una persona duerme mal durante semanas, ¿qué es lo primero que empieza a fallar en el organismo?

Dormir mal provoca un efecto dominó que afecta a prácticamente todos los sistemas del organismo. Lo primero que solemos notar es el cansancio, la dificultad para concentrarnos o una mayor irritabilidad, pero por debajo están ocurriendo muchas más cosas. Aumentan los procesos inflamatorios, el metabolismo deja de funcionar de forma eficiente, el sistema inmunitario pierde capacidad para defendernos frente a infecciones y enfermedades, y también se altera el equilibrio hormonal. Por eso dormir mal favorece el aumento de peso, incrementa el riesgo cardiovascular y afecta a la salud mental. El sueño no influye solo en cómo nos sentimos al día siguiente; condicio-

“Dormir bien empieza mucho antes de meterse en la cama”

na nuestro estado de salud a medio y largo plazo.

Ha desarrollado la metodología Sueño de Alto Rendimiento que se está aplicando en deportistas profesionales. ¿En qué consiste?

La principal diferencia es que dejamos de entender el sueño como una simple recomendación para convertirlo en una variable más del rendimiento, al mismo nivel que la carga física, la nutrición o la recuperación. La metodología combina tecnología de monitorización con medicina del sueño, neurofisiología y ciencias del comportamiento. Analizamos cómo duerme cada deportista y cómo influyen en su descanso los entrenamientos, los viajes o la competición para diseñar una estrategia completamente personalizada. No se trata de recomendar ocho horas de sueño, sino de optimizar el descanso según las necesidades de cada momento de la temporada. El objetivo es mejorar la recuperación, reducir el riesgo de lesión y ayudar al deportista a mantener un rendimiento más estable durante todo el año. Además, un buen descanso favorece la velocidad de reacción, la toma de decisiones, el aprendizaje motor y el control emocional. Estamos viviendo un momento similar al que vivió la nutrición deportiva hace dos décadas. Hoy nadie cuestiona la figura del nutricionista en un club profesional, y estoy convencido de que en los próximos años ocurrirá lo mismo con los especialistas en medicina del sueño.

¿Y sirve también para una persona que quiere rendir mejor en el trabajo o en los estudios?

Absolutamente. Cambia el contexto, pero no cambia el cerebro ni cambia el organismo. Una persona que duerme bien aprende mejor, recuerda más información, toma decisiones con ►►

► mayor rapidez, es más creativa, controla mejor sus emociones y comete menos errores. En el deporte hablamos de rendimiento competitivo, pero en la vida cotidiana hablamos de productividad, capacidad de concentración, relaciones personales o bienestar. Al final, el sueño es un multiplicador de todas nuestras capacidades, independientemente de cuál sea nuestra profesión.

Existe la idea de que ya dormiré el fin de semana. ¿Realmente podemos recuperar el sueño perdido?

Es uno de los grandes mitos. Evidentemente, dormir más el fin de semana puede aliviar parte del cansancio acumulado, pero no elimina todas las consecuencias de haber dormido poco durante la semana. La deuda de sueño deja huella. Suelo poner un ejemplo muy sencillo. Si una persona come mal cinco días seguidos, no compensa todo haciendo una dieta perfecta el sábado y el domingo. Con el sueño ocurre algo parecido. Nuestro organismo necesita regularidad. Dormir bien de forma constante es mucho más beneficioso que alternar noches muy cortas con otras muy largas.

Muchas personas aseguran que duermen ocho horas pero se levantan agotadas. ¿Dormir mucho es sinónimo de descansar bien?

No necesariamente. Una cosa es la cantidad de sueño y otra muy distinta su calidad. También importa la regularidad, es decir, acostarse y levantarse a horas similares. Hay personas que cumplen con las ocho horas y, sin embargo, tienen un sueño fragmentado o padecen un trastorno como la apnea obstructiva del sueño, que impide un descanso realmente reparador. Por eso, cuando alguien se levanta cansado de forma habitual, no debemos normalizarlo. Dormir debería servir para recupe-



► Albares durante una conferencia.

rar energía. Si eso no ocurre, conviene consultar porque puede haber un problema médico que tiene tratamiento.

Los relojes inteligentes y las aplicaciones que analizan el sueño, ¿son una ayuda real o pueden acabar generando más preocupación que beneficios?

Pueden ser una herramienta interesante, pero hay que utilizarlas correctamente. Lo más positivo que tienen es que ayudan a tomar conciencia de cómo se duerme. A veces alguien piensa que descansa bien y, cuando empieza a observar sus horarios o sus hábitos, descubre que quizá no es así. Pero hay que tener claro que no son dispositivos médicos ni sirven para diagnosticar problemas del sueño. No podemos convertir un dato en una obsesión. Hay personas que, por su personalidad, pueden entrar en

una dinámica de exceso de control y eso puede acabar generando más ansiedad y empeorando el propio cansancio. El sueño no puede convertirse en una competición contra uno mismo. La tecnología debe estar al servicio de la persona, no al revés.

¿Cuál es el error más frecuente que observa en consulta y que casi todos cometemos antes de irnos a la cama?

El uso de pantallas antes de dormir. Hemos normalizado acostarnos con el móvil, cuando el cerebro necesita una transición hacia la calma. También influye la normalización del estrés: muchas personas llegan a la noche con un nivel de activación demasiado alto. Dormir bien empieza mucho antes de meterse en la cama.

Cada vez se habla más de longevidad y envejecimiento saludable.



QUIÉN ES

Javier Albares es especialista en Neurofisiología Clínica y experto en Medicina del Sueño. Dirige la Unidad de Medicina del Sueño del Centro Médico Teknon (Barcelona) y es coordinador del Grupo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño. Compagina la práctica clínica con la divulgación, promoviendo la importancia del sueño como uno de los pilares fundamentales de la salud.

¿Qué papel juega el sueño para vivir más y mejor?

El sueño es uno de los grandes pilares de la longevidad, junto al ejercicio y la alimentación. Durante el sueño profundo se activan procesos esenciales de reparación del organismo y del cerebro, como la eliminación de sustancias de desecho acumuladas durante el día. Además, dormir bien favorece un mejor funcionamiento metabólico, hormonal e inmunitario. No se trata solo de vivir más años, sino de llegar a ellos con más salud y capacidad funcional.

Hay quien presume de dormir solo cinco horas y rendir perfectamente. ¿Es posible, o es más un mito que una realidad?

Es mucho más mito que realidad. Hay algunas personas con una característica genética que les permite funcionar correctamente con pocas horas de sueño, pero son una excepción: probablemente menos del 1 % de la población. La mayoría de quienes aseguran dormir cinco horas y estar perfectamente adaptadas realmente están acumulando una falta de sueño que puede tener consecuencias, aunque no sean conscientes de ello. El problema es que el organismo se adapta a dormir poco y uno puede llegar a pensar que está bien porque se ha acostumbrado a sentirse cansado. Es una paradoja: muchas personas creen que ganan tiempo reduciendo horas de sueño, pero en realidad están perdiendo capacidad de concentración, creatividad, memoria y rendimiento. Dormir menos no nos hace más productivos; normalmente nos hace funcionar peor.

Si solo pudiera dar tres consejos sencillos para dormir mejor desde esta misma noche, ¿cuáles serían?

El primero sería intentar tener una vida lo más equilibrada posible

durante el día. El sueño no empieza cuando nos metemos en la cama; empieza desde que nos levantamos. Necesitamos exposición a la luz natural, actividad física, una alimentación equilibrada y momentos de desconexión. El segundo sería cuidar especialmente la última parte del día. Es recomendable cenar unas dos o tres horas antes de acostarse y evitar actividades estimulantes justo antes de dormir. Hay que crear una transición hacia la calma: leer, escuchar música tranquila, relajarse o realizar alguna actividad que prepare al cerebro para descansar. Y el tercero, darle al sueño la importancia que merece. No debemos verlo como tiempo perdido ni como un obstáculo para conseguir más cosas. Es una inversión directa en nuestra salud, nuestro rendimiento y nuestra calidad de vida.

Si pudiera desterrar un mito sobre el sueño que seguimos creyendo a pies juntillas, ¿cuál elegiría?

El mito de que dormir poco es una señal de fortaleza o de éxito. Existe una idea equivocada de que quien duerme menos es más trabajador, más comprometido o tiene más capacidad de sacrificio. Pero ocurre justo lo contrario. Dormir bien es una herramienta de rendimiento. El sueño es un superpoder porque mejora la salud física, el equilibrio emocional y la capacidad cognitiva. En el deporte de alto rendimiento ya estamos viendo que los deportistas que cuidan su descanso consiguen mejores rutinas, reducen riesgos y compiten con mayor regularidad. Durante mucho tiempo hemos pensado que dormir era algo que hacíamos cuando terminábamos todo lo demás. Debemos cambiar esa visión: dormir bien no es el tiempo que quitamos a la vida, es lo que nos permite vivirla y rendir mejor. ■