LITORALPRESS

Fecha: 27-05-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: ¡Ese "un poquito más"!

Pág. : 8
Cm2: 253,4
VPE: $ 3.328.172

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

OPINIÓN

¡Ese "un poquito más"!

NICOLÁS LUCO

Quienes pasamos por los *boy* o las *girl* "scouts", o por llevar a hijos a la escuela, o por estrictos turnos laborales, o por agrupaciones religiosas, o la radiotelefonía, o las Fuerzas Armadas y Carabineros, hemos sentido la tentación de ese botoncito amable en los relojes digitales: "posponer" (en inglés, "snooze").

Es la opción entre el llegar a tiempo o el catastrófico regalonearse "un poquito más". (En mi colegio, les ocurría, sobre todo, a quienes vivían más cerca del implacable portón).

El Hospital Brigham, de Boston (https://www.massgeneralbrigham.org), invierte en investigación el equivalente a $2.546.910 millones de pesos, 4,7 veces el presupuesto chileno en investigación en ciencia, tecnología, conocimiento e innovación. Al año. La semana pasada publicó un trabajo sobre el botoncito del "un poquito más".

Reunieron la información del sueño de más de 21.000 durmientes en todo el mundo. Contaban con datos sobre su dormir y sus ciclos de sueño durante 3 millones de noches. Sorpresa: el 56% no se levantaba al sonar la alarma, sino que recurría al botón salvador "posponer"; el 45% lo hacía el 80% de cada despertar. Estos últimos se quedaban dormitando, en promedio, 20 minutos diarios. (¡Qué colmo!).

La autora principal de la investigación, la doctora Rebecca Robbins, de la División de estudios de desórdenes circadianos y del sueño en el Hospital de Mujeres, Brigham, dijo que, del total de casos estudiados, independientemente del género, en todo el mundo, el promedio de remoloneo en cama antes de despertar era de 11 minutos.

Increíble: de lunes a viernes, el botoncito para remolonear en cama se usaba mucho más que los sábados y domingos. Quienes, por su jornada laboral, debían dormir menos, unas cinco horas máximo, usaban menos el botoncito. Con la primera alarma saltaban de la cama.

En cambio, quienes más recurrían al "posponer" vivían un sueño errático, algunos pasaban 20 minutos entre un "posponer" y el siguiente "posponer".

Japoneses y australianos oprimían menos el botón; en cambio, los mayores usuarios eran los estadounidenses, los suecos y, sorpresa, los alemanes.

"Desgraciadamente —dice la Dra. Robbins—, el botón "posponer" interrumpe una de las más importantes etapas del sueño, esas horas antes de despertar son ricas en el sueño de movimiento ocular veloz. Apagar la alarma interrumpirá esas etapas críticas del sueño y, típicamente, solo se vivirá un sueño liviano entre alarma y alarma". Agregó: "Lo mejor para optimizar el sueño y el rendimiento durante la jornada siguiente es fijar la alarma a la hora más tardía posible. Y, cuando suene, saltar de la cama de inmediato".

Más recomendaciones de la Dra. Robbins en https://bit.ly/3H9AZAL.

El trabajo está en Robbins et al. "Quantifying snooze behavior in a global population of smartphone users", Scientific Reports DOI: 10.1038/s41598-025-99563- y admite haber recibido financiamiento de diversos hoteles, fabricantes de camas y gimnasios.

Dormiré intentando acelerar mi movimiento ocular.