

HÁBITOS SALUDABLES

La habilidad de dormir bien

CONSEJOS Es fundamental para ser ágil e innovador en la toma de decisiones.

Steven MacGregor

Los atletas de primera clase mundial son durmientes ¿de primera clase! Puede que no lo incluya en su currículum dentro de poco, pero si usted es capaz de mejorar su capacidad para dormir, puede transformar su trabajo y su vida. Amnistía Internacional encontró que la forma de tortura más común en todo el mundo era la privación de sueño. Puede tener efectos desastrosos y fue uno de los factores en el desastre del transbordador *Challenger*. Pero el sueño es un área ampliamente olvidada en los negocios y en la vida, reconocido por los profesionales de la medicina, como hace este editorial del *British Medical Journal*: "El tema del sueño está una vez más en el debate público. La prisa y excitación de la vida moderna se cree que son los responsables de gran parte de los casos de insomnio de los que oímos hablar; y la mayoría de artículos y cartas están llenos de buenos consejos para vivir más tranquilamente, y de tópicos respecto a lo dañino de la prisa y las preocupaciones. La pena es que hay muchísimas personas que no pueden seguir estos buenos consejos y se ven obligadas a llevar una vida llena de ansiedad y alta tensión". ¿Le suena conocido? Este editorial es de septiembre de 1894! De hace más de un siglo, aunque detectamos algunos factores que hoy en día continúan mostrando la misma falta de respeto hacia el valor del sueño.

En 1997 la revista *Nature* publicó un estudio en el que se mostraba que la privación del sueño tenía un efecto similar sobre el trabajo que la concentración de alcohol en sangre. La *Harvard Business Review* recopiló la investigación publicada en *Nature* en 2012, con el título *Ve a la cama a las 10 de la noche y cambia el mundo*. Ya sé que si vive en Madrid, por ejemplo, se cena a eso de las 10 de la noche, pero hay que mantener la racionalidad. Tómese el sueño un poco más en serio. Intente dormir media hora más durante una semana y observe los efectos. Vea menos tiempo la TV. Dormir es una habilidad profesional clave. Las mejoras pueden incluir dormir más tiempo y tener menos falta de sueño, dormirse más rápido, levantarse menos durante la noche, tener más porcentaje de sueño profundo, y seguir ciclos de sueño limpios a lo largo de la noche.

Es muy beneficioso, en particular, para los ejecutivos de hoy en día que necesitan ser ágiles e innovadores. Lo que la ciencia nos dice es que el pensamiento de procedimiento puede darse prácticamente sin obstáculos, incluso con una privación grave



Las luces parpadeantes de una TV o un despertador pueden interrumpir el sueño.

La respuesta ante hechos inesperados se ve muy afectada si no se duerme correctamente

Necesitamos descansar entre siete y ocho horas al día y es igual de malo dormir mucho que poco

de sueño, pero que la respuesta ante acontecimientos inesperados se ve muy afectada. El pensamiento ejecutivo, que necesita ser flexible, ágil, e innovador, y responder a un entorno cambiante, es el que más sufre la privación de sueño.

Así que, ¿duerme lo suficiente? Los estudios nos muestran una curva con forma de campana en la que aproximadamente el 90% de nosotros necesitamos dormir entre siete y ocho horas de manera regular. Aunque puede que necesitemos dormir más tras una sesión dura de entrenamiento, dormir demasiado puede causar tantos problemas de salud como la privación de sueño.

La calidad del sueño se puede me-

jorar mediante la preparación que hagamos. Prepararse para dormir es una tarea importante. Llámelo una reunión vital, consígo mismo, y siga unos pasos sencillos. A menudo tenemos días ajetreídos en el trabajo y en casa, nos damos cuenta de lo tarde que es, y nos vamos a la cama corriendo. Algunos ejecutivos a los que he formado se han puesto un despertador que les indica la hora de ir a dormir. Tenemos uno que nos despierta, así que ¿por qué no tener uno para ir a dormir?

Lo primero es crear un entorno adecuado. El dormitorio debería ser únicamente para dormir y para tener relaciones así que ni aparatos electrónicos ni televisión. Cuide lo básico para asegurar una buena noche de sueño. El simple hecho de ver las lucecitas parpadeantes de una TV o un despertador, o luz por debajo de la puerta, puede interrumpir, fácilmente, una noche de sueño.

El siguiente aspecto clave es tener una relajación gradual de, al menos, una hora, preferiblemente 90 minutos, antes de irse a dormir. Deje salir el caos y la actividad del día, y aparte de los estimulantes o depresivos diarios como la televisión, el correo electrónico, el café y el alcohol. In-

terente hacer un ritual de preparación que permita que sus ondas cerebrales se vayan pareciendo a las ondas theta de la fase 1 del sueño. Incluso la cafeína después de mediodía puede causar problemas a las personas que duermen mal. El uso omnipresente de los teléfonos inteligentes provoca la tentación de comprobar el correo justo antes de ir a dormir y nada más levantarse y es uno de los saboteadores principales del sueño. El vino tinto tiene efectos beneficiosos para la salud (principalmente como antioxidante), pero tomar alcohol al aproximarse la hora de dormir puede originar que el sueño sea muy ligero.

Los aparatos electrónicos en general también pueden frustrar el sueño con la luz azul que emiten. Así que aunque crea que se relaja mientras lee en la tableta, lo cierto es que la luz azul suspenderá la producción de melatonina en su cerebro, y la melatonina se necesita para tener un sueño saludable.

El último aspecto que merece la pena mencionar es la respiración. Durante el día, respiramos a través del pecho. Es una respiración alta. Por la noche, cambia a una respiración baja, en la que respiramos a través de la tripa, centrándose en el diafragma. Para prepararnos totalmente para el sueño, podemos cambiar nuestra forma inicial de respirar, del pecho a la tripa. Tumbado en la cama, coloque una mano sobre el pecho y la otra en la cintura. Verás que la mano que está sobre el pecho se levanta antes. Durante un tiempo de 30 segundos, o de cuatro a seis respiraciones, cambie la respiración de manera que sea la mano que tiene sobre la cintura la que se levante primero. Así es mucho más fácil quedarse dormido. Tener capacidad de cambiar la manera de respirar también es muy útil en otras situaciones, como despertarse a mitad de noche e intentar volverse a dormir.

Y una última reflexión: ¿Cómo descubrir qué cantidad de sueño necesita? Esto se hace mejor durante un periodo en el que no necesita levantarse a una hora determinada, por ejemplo cuando se está de vacaciones. Sin usar despertador, simplemente vaya a la cama cuando se sienta cansado y levántese cuando le apetezca. Necesitará dos o tres días para pagar las deudas de sueño que tenga, y luego los siguientes tres o cuatro días son los que le van a mostrar su propio patrón. Por supuesto, se necesita que replique su forma de vida habitual, sin trasnochar, sin ejercicio excesivo y sin alcohol, para identificar el patrón.

Profesor en IE School y fundador y CEO de The Leadership Academy of Barcelona

PISTAS



Hasta 25 especies de cetáceos

Una de las experiencias más enriquecedoras de alojarse en The Ritz-Carlton Abama es poder ver desde muchos puntos del resort hasta 25 especies de cetáceos que eligen el Océano Atlántico y las costas de la isla tiñerfea como su hábitat perfecto. Tenerife es Zona Especial de Conservación, una propuesta que nace en el Consejo Europeo para garantizar la conservación tanto de las especies como de sus hábitats naturales.

Retratos de personajes en sus hábitats

Hábitats es una exposición que contiene diecisiete imágenes de la fotoperiodista Kris Ubach y que supone el resumen de diez años de trabajo recorriendo el mundo. Los protagonistas fueron encontrados en sus entornos naturales, de ahí que veamos personajes tan diferentes como un vendedor ambulante en Túnez, una bailarina en Buenos Aires o un juez de paz en Finlandia. Se podrá visitar del 9 de septiembre al 25 de octubre en el B the Travel Brand Experience de Madrid.

Una buena uva que garantiza el mejor vino

La bodega Juvé & Camps comenzó a mediados de septiembre la vendimia de sus 271 hectáreas de viña ecológica con la recolección de la variedad chardonnay, que augura una muy buena campaña por el excelente estado sanitario de la uva. Tras ella, se iniciaron las labores con la pinot noir, variedad en la que Juvé & Camps fue una de las bodegas pioneras en el Penedès. Las variedades macabeu, xarel·lo y parellada se recolectarán a partir de septiembre.