

# Ortosomnía: qué es, a quiénes afecta y cómo evitar caer en la trampa del sueño ideal

05/03/2026



Los dispositivos que miden ritmo cardíaco, temperatura y movimientos nocturnos prometen datos útiles para mejorar el descanso, pero también pueden **alimentar una preocupación patológica llamada ortosomnía**. El término, acuñado en 2017 por investigadores de la Universidad de Utah, **mezcla “ortho” (correcto) y “somnía” (sueño)**, y describe una **ansiedad por lograr el descanso perfecto** y generar insomnio sostenido.

Un estudio en el Journal of Clinical Sleep Medicine alertó que **muchas personas “están llevando la autocuantificación demasiado lejos”**. Kelly Baron, psicóloga clínica de la Universidad de Utah, contó a Time que **es común atender pacientes con insomnio que confían más en los números de sus aparatos que en su propia sensación de descanso**, y así se agrava la ansiedad.

# Cuáles son los indicios de ortosomnía

Entre los signos frecuentes aparecen la **revisión compulsiva de métricas nada más despertarse** o varias veces al día, y el **análisis obsesivo del porcentaje de sueño profundo** o de la puntuación que marca la app. Esa comparación constante puede **generar angustia**, llevar al autodiagnóstico por datos fríos y terminar alterando el sueño y el ánimo diurno.

Investigaciones señalan que **los rastreadores son imprecisos y carecen de transparencia**. Michael Breus afirmó que “**los rastreadores no son dispositivos médicos**” y que “**su precisión siempre es cuestionable**”. El sueño se registra con **ondas cerebrales en la polisomnografía**; los relojes y anillos sólo estiman usando pulso, movimiento y temperatura, por lo que **no sustituyen un estudio clínico**.

## Cómo prevenir la ortosomnía

Para prevenir la ortosomnía, especialistas **recomiendan un uso moderado de dispositivos**: mirar tendencias semanales en lugar de chequear cada mañana y **no prolongar el tiempo en la cama para mejorar la cifra que marca la app**, ya que eso puede empeorar el insomnio. La OMS señala que **la falta de sueño es un problema global que requiere atención profesional**.

Los médicos del sueño, en vez de prescribir más apps, aconsejan cambios de hábitos: **regular horarios, limitar pantallas, bajar la actividad y el estrés al final del día**. Recomiendan aspirar a **entre 7 y 9 horas** para adultos y consultar ante problemas crónicos. La ortosomnía, advierten, **puede convertirse en un círculo vicioso de ansiedad y peor descanso**.

En la práctica, un enfoque sencillo ayuda: **usar el rastreador con fines orientativos**, no como juez; detectar patrones

semanales y discutir hallazgos con un profesional si hay fatiga diurna. **Evitar la hipervigilancia es clave** para romper la espiral que crea ortosomnia y para recuperar la **confianza en la propia percepción del sueño en lugar de depender solo de números.**

Fuente: La 100