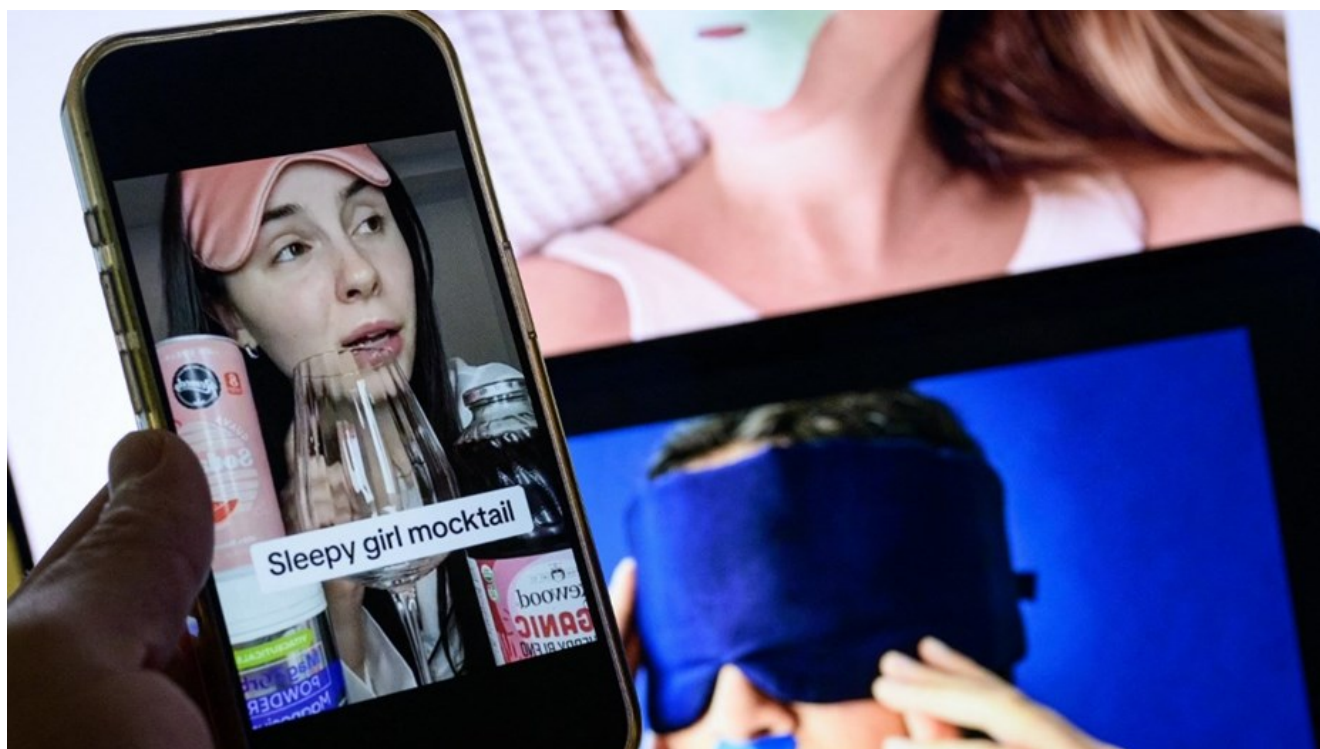


«Sleepmaxxing'»: la obsesión viral del sueño perfecto que genera preocupación

10/08/2025



Influencers en plataformas como TikTok y X están impulsando una creciente obsesión por el bienestar conocida popularmente como «sleepmaxxing», un término que refiere a actividades y productos destinados a optimizar la calidad del sueño.

El boom de esta tendencia, que genera decenas de millones de publicaciones, subraya el poder de las redes sociales para legitimar prácticas de salud no comprobadas, especialmente cuando las plataformas tecnológicas están reduciendo la moderación de contenido.

Una supuesta cura para el insomnio consiste en colgarse del cuello con cuerdas o cinturones y balancearse en el aire.

«Quienes lo prueban afirman que sus problemas de sueño han mejorado significativamente», afirma un video en X que acumuló

más de 11 millones de visualizaciones.

Sin embargo, expertos dieron la voz de alarma sobre esa práctica extrema luego de que medios estatales en China le atribuyeran al menos una muerte por ahorcamiento el año pasado.

«Normalizar lo absurdo»

Estas técnicas de «sleepmaxxing» son «ridículas, potencialmente dañinas y carecen de evidencia», declaró a la AFP Timothy Caulfield, un experto en desinformación de la Universidad de Alberta, en Canadá.

«Este es un buen ejemplo de cómo las redes sociales pueden normalizar lo absurdo», subrayó.

Otra práctica popular es taparse la boca con cinta adhesiva para dormir, promocionada como una forma de fomentar la respiración nasal.

Los influencers afirman que ofrece amplios beneficios, desde un mejor sueño y una mejor salud bucal hasta la reducción de los ronquidos.

Pero un informe de la Universidad George Washington concluyó que la mayoría de estas afirmaciones no estaban respaldadas por investigaciones médicas.

Los expertos también han advertido que la práctica podría ser peligrosa, especialmente para quienes padecen apnea del sueño, una afección que interrumpe la respiración durante el sueño.

«Perjudicial»

Los influencers que buscan dormir mejor también promocionan usar gafas de sol azules o rojas, dormir con mantas pesadas y comer dos kiwis justo antes de acostarse.

«Mi preocupación con la tendencia ‘sleepmaxxing’,

especialmente como se presenta en plataformas como TikTok, es que muchos de los consejos que se comparten pueden ser realmente inútiles, incluso perjudiciales, para quienes tienen trastornos genuinos del sueño», declaró a la AFP Kathryn Pinkham, referencia en el tratamiento del insomnio en Reino Unido.

Los científicos reconocen que querer dormir bien forma parte de la legítima búsqueda de bienestar y salud, pero advierten que esta tendencia podría estar contribuyendo a la ortosomnia, una obsesión por lograr un sueño perfecto.

«La presión por dormir mejor está arraigada en la cultura del 'sleepmaxxing'», afirmó Eric Zhou, de la Escuela de Medicina de Harvard.

Si bien priorizar un sueño reparador es admirable, fijarse la perfección como meta es problemático. Incluso quienes duermen bien varían de una noche a otra.

Pinkham apuntó que la falta de sueño a menudo se debe a la «ansiedad por lograrlo», un hecho que en gran medida no reconocen los influencers que practican el «sleepmaxxing».

«Cuanto más intentamos controlar el sueño con trucos o rutinas rígidas, más vigilantes y estresados nos volvemos, lo que paradójicamente dificulta el sueño», afirmó.

«Sleepmaxxing» y «looksmaxxing»

Muchas publicaciones sobre el «sleepmaxxing» se centran en mejorar la apariencia física en lugar de mejorar la salud, lo que refleja una coincidencia con el «looksmaxxing», otra tendencia online que fomenta técnicas no probadas y a veces peligrosas para aumentar el atractivo sexual.

Algunos influencers del «sleepmaxxing» aprovechan la creciente popularidad del «looksmaxxing» para promocionar productos como cintas bucales, bebidas en polvo para mejorar el sueño y

gomitas con melatonina.

Sin embargo, la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (AASM, por sus siglas en inglés) no recomienda usar melatonina para tratar el insomnio en adultos, citando evidencia médica inconsistente sobre su efectividad.

«Muchos de estos consejos provienen de personas no expertas y no se basan en evidencia clínica», alertó Pinkham. «Para las personas con verdaderos problemas de sueño, este tipo de consejos a menudo añade presión en lugar de alivio». (AFP)