
El sueño, un nuevo filón para las empresas tecnológicas

05/09/2018



Algunos de los aparatos dan consejos. Para los que no tienen problemas de salud, pero son curiosos y quieren conocer la calidad de su sueño, están los "wearables", unos aparatos conectados que se usan como reloj o pulsera de actividad a los que se integró una función que permite medir sus ciclos y despertarse en el momento en que el algoritmo lo estima óptimo.

Otra novedad del IFA son los dispositivos antirronquidos. La empresa QuietOn, de dos ex miembros de Nokia, presentan unos pequeños auriculares que detectan los ronquidos del ambiente y difunden en su lugar ruidos que tranquilizan. Esto funciona también para los ruidos de la calle.

Para crear buenas condiciones a la hora de despertar, algunos constructores se aventuran en la luminoterapia, generalmente integrado a un despertar matutino, que difunde una luz blanca y reposiciona los ciclos de sueño a los del sol.

- 'Ortosomnía', una obsesión -

Un tanto futurista, Philips está por comercializar el SmartSleep, una cinta que rodea el cráneo y cubre las orejas, sobre las cuales emite un sonido similar a la estática que se escucha en un televisor cuando no hay señal, lo que se supone hace el sueño más profundo.

Hay captores en la parte frontal. Una aplicación que controla el dispositivo recoge los datos del que duerme y da consejos para mejorar sus ciclos de sueño.

La firma holandesa también expuso el DreamWear, una máscara nasal que permite enviar oxígeno a las personas que sufren de apnea del sueño.

Pero a medida que esas tecnologías se democratizan y que los consultorios médicos se llenan de pacientes que hablan loas de esos dispositivos, los profesionales se muestran escépticos.

"Los que no están satisfechos con su sueño, que tienen trastornos o sufren de cansancio o somnolencia deben discutir esos temas con un profesional, sin importar lo que digan sus dispositivos conectados", alertó en mayo Ilene Rosen, presidenta de la Asociación estadounidense de medicina del sueño (AASM).

Esta obsesión por un sueño perfecto tiene ahora un nombre: "ortosomnía", un calco de la ortorexia, la obsesión enfermiza por comer comida sana, que aún no está catalogada como un trastorno médico.
