

¡A dormir se ha dicho...!

TEXTO **María Lapeña**

Ya lo dijo Woody Allen: “Hay que trabajar ocho horas y dormir ocho horas, pero no las mismas”. Y como organizador, mejor evitar la somnolencia en tus eventos para que esas ocho horas no coincidan. El ritmo trepidante de un evento, un vuelo largo, la ausencia de la cama y almohada habituales, un entorno desconocido o simplemente la incapacidad de relajarse y conciliar el sueño, tiene consecuencias muy claras durante el día: aumento de estrés y ansiedad, cambios de humor, actitud pesimista o irritabilidad, adormecimiento... ¿Quizás nuestro sector, que exige mucha creatividad y concentración a los asistentes, pero les deja dormir cinco horas, tiene que repensar sus horarios?

¿Por qué dormimos?

Ese tiempo, teóricamente un tercio de nuestra vida (aunque en las últimas décadas ha decaído en todo el mundo), que pasamos con los párpados cerrados y como ‘desconectados’, lejos de ser una actividad pasiva, son horas en que el cerebro no deja de trabajar: se elevan los umbrales sensoriales para desvincularnos del entorno y se cumplen funciones reparadoras para nuestro organismo como ayudarnos a la recuperación de energía, la termorregulación o la consolidación del aprendizaje y la memoria.

¿Sabías que el sueño causa efectos tan positivos como incrementar la creatividad, ayudar a adelgazar, mejorar la memoria o proteger el corazón? ¿Y que la falta de éste puede favorecer la diabetes o el aumento de peso?

Beneficios del sueño

Si estás en el equipo creativo de un evento te interesará saber que uno de los beneficios del sueño es una mayor creatividad. Según la Fundación Española del Corazón, cuando el cerebro está descansado y la producción de hormonas es equilibrada, nuestra memoria funciona de manera más eficiente y esto se traduce en un aumento de la imaginación. El famoso “think out of the box” del cual te hinchas en los eslóganes del evento, empieza... con noches como ‘Dios manda’.

Dormir también fortalece las conexiones neuronales. Durante la fase REM del sueño, el hipocampo, área que presenta la memoria episódica relacionada con la orientación espacial, se restaura, y ello ayuda a transformar la memoria a corto plazo en memoria a largo plazo. Dicen que una noche sin dormir reduce la capacidad de asimilar conocimientos en casi un 40%. En palabras llanas: los mensajes que transmites durante el día en tu evento permanecerán en la gente solo si pueden dormir bien. Así que, si tu evento incluye formación, deja que los asistentes se vayan a dormir pronto.

Más beneficios de dormir, o más inconvenientes de no hacerlo, especialmente útiles para eventos... Cuando duermes, el cuerpo se relaja y

Una noche sin dormir reduce la capacidad de asimilar conocimientos en un 40%

el organismo produce más melatonina y serotonina, hormonas que contrarrestan los efectos de las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol). Por el contrario, la falta de sueño hace que estas dos últimas aumenten su producción, de ahí el sentimiento de tristeza. En fin, para no tener asistentes tristes o estresados, permíteles dormir de verdad.

Y simplemente para la salud de tus asistentes tienes que dejarles descansar. El sueño mejora el sistema inmunológico: una investigación de la Universidad Carnegie Mellon concluyó que las personas que duermen menos de siete horas al día tienen tres veces más posibilidades de resfriarse. Según otro estudio, de la Universidad de Chicago, la falta de sueño hace que los adipocitos liberen menos leptina (hormona supresora del apetito); y el insomnio provoca que el estómago libere más grelina (hormona del apetito) de ahí que la falta de sueño favorezca la obesidad. Finalmente el corazón: según una publicación en el European Heart

Journal, el insomnio aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardíaca.

Dormir de noche... ¿y de día?

Si bien todos los organizadores se encuentran ante la presión de llenar la agenda, la moda wellness empieza a generar programas un poco más ligeros, cenas de gala que no acaban a las dos de la madrugada de trabajo a las ocho en punto. Y si quieres ser rompedor, pon una zona de siesta en tu evento. La conferencia de la National Auto Dealers Association 2015 incluyó una zona relax con cuatro “pods” (estas pequeñas estaciones donde uno puede dormir, y que se ven en aeropuertos, y quizás mañana en tus eventos). En fin, sabemos que no tendrás mañana el horario de siesta oficial en tu convención pero, por favor, cuida un poco más a tus asistentes, están cansados...

El doctor del sueño nos cuenta...

Hablamos con el Dr. Eduard Estivill, pediatra y neurofisiólogo gran experto en sueño, director de la Clínica del Sueño del Instituto Universitario Dexeus de Barcelona, sobre lo que implican las agendas apretadas en eventos.

EN EVENTOS O VIAJES DE INCENTIVOS LOS PROGRAMAS SON MUY COMPRIMIDOS CON MUCHAS ACTIVIDADES... Y ES BASTANTE COMÚN DORMIR POCO. ¿CÓMO AFECTA ESTA FALTA DE SUEÑO?

El sueño es un taller de reparación y restauración. Si dormimos poco, o entrecortado, no realizamos todas las reparaciones esenciales para estar bien al día siguiente. Lo más habitual después de dormir poco o mal, es tener somnolencia, falta de concentración, irritabilidad, mal humor... y sobretodo se ve afectado nuestro rendimiento intelectual y físico.

Es una idea excelente contar con salas de relajación en ferias y eventos



Nap, kip o siesta

Parte de la tradición de algunos países y estudio de otros muchos... Incluso Japón ha investigado los beneficios de la siesta. Ya en los 90, científicos de la NASA comprobaron que quienes hacen la siesta tienen mejor rendimiento y capacidad de reacción. Coinciden los expertos en que esta no debe superar los 20/30 minutos. Mejora el rendimiento y estado de ánimo, acelera la consolidación de la memoria a largo plazo, evita problemas cardiovasculares y sirve como terapia anti estrés, pero ¡ojo! pasarse de la cuenta con el tiempo hará despertar aturdido y sin las pilas recargadas. Y un mito: la siesta no recupera el tiempo perdido de sueño.

Ingerir cafeína antes de la siesta hará que te despiertes menos adormilado y mejorará tu desempeño

¿QUÉ TIEMPO ES RECOMENDABLE ENTRE LA FINALIZACIÓN DE UNA JORNADA CON ACTIVIDADES Y LA SIGUIENTE? ALGUNOS ESTUDIOS AFIRMAN QUE ES MÁS SENCILLO APRENDER ALGO SI, TRAS MEMORIZARLO, HEMOS DORMIDO LAS HORAS SUFICIENTES...

Exacto. Todo lo que aprendemos durante el día lo sintetizamos, resumimos y memorizamos mientras dormimos, concretamente en la fase rem, que aparece sobretodo en la segunda mitad de la noche. Por esto es bueno dormir al menos 7-8 horas. También es básico desconectar de toda actividad laboral, tanto física como intelectual, al menos dos horas antes de acostarse. Apagar móviles y desconectarse de las redes sociales es fundamental; la luz que producen estas tecnologías puede retrasar el inicio del sueño porque inhibe la formación de la melatonina, la sustancia que nuestro cerebro precisa para dormirse.

¿SIESTA SÍ O NO? ¿SERÍA RECOMENDABLE EN FERIAS, EVENTOS... CONTAR CON UNA SALA DE RELAJACIÓN?

Es una idea excelente. Una desconexión de 30 minutos es muy recomendable, y es cuando deberíamos hacer una siesta de 20 minutos. El cerebro humano tiene dos momentos en las 24 horas que necesita dormir. Se ha demostrado que después de unas ocho horas de habernos despertado el cerebro tiene una pequeña necesidad de siesta. Esta debe ser corta y siempre como complemento de las ocho horas de sueño, pero nunca como sustitutivo. En muchas empresas, los directivos ya lo hacen.

¿ALGÚN ALIMENTO A EVITAR EN EL CATERING PARA QUE EL SUEÑO SEA MEJOR?

Las proteínas son activadoras y por tanto recomendables para desayuno y comida. La pasta, las verduras y, sobretodo, las ensaladas y derivados lácteos son muy recomendables para la cena. La fruta siempre entre horas y nunca antes de ir a dormir porque se elimina lentamente.

Cafeína en el desayuno para que tus asistentes no se duerman

Seguro que conoces a alguien, o quizás tú mismo, que se levanta con 'un humor de perros'. Eso viene provocado por la inercia del sueño, ese momento en el que las destrezas motoras están todavía reducidas y afectan a las capacidades más simples.

Lo normal es que dure de 20 a 35 minutos y felizmente hay remedios para acelerar este proceso: la luz natural, una ducha fría, la música y un desayuno con estimulantes como el café. El welcome coffee podría ser tu mejor aliado...

La adenosina es un neurotransmisor inhibitorio que actúa como factor de inducción al sueño. Se acumula en el cerebro durante las horas que estamos despiertos para luego liberarse y disminuir los estados de excitación y provocar el sueño. Al actuar la cafeína como bloqueador de adenosina actúa como estimulante del sistema nervioso central.

Y un dato curioso sobre la cafeína: por raro que parezca, ingerirla antes de ir a dormir una siesta hará que te despiertes menos adormilado. Esto se debe a que, pese a ser un estimulante, tarda unos 45 minutos en ser absorbida.

