

Javier Cid

DORMIR O MORIR

Dormir mal te hace feo tonto y débil



¿Y si todos los problemas de tu vida son por estar
durmiendo mal?

"En la mente del principiante hay muchas posibilidades; en la del experto hay pocas"

SHUNRYU SUZUKI,

Mente zen, mente de principiante

Con esa frase comienza mi libro favorito, Shoe Dog de Phill Knight, y como no sabía qué poner ahí, pongo la misma frase porque me gusta jeje

PRÓLOGO

La información de este libro no es nada nuevo ni nada que no puedas encontrar en una búsqueda rápida en Google.

De hecho, se podría resumir en dos páginas y, si sos osado, hasta en una.

Dormir bien es fácil.

Entonces, ¿por qué cuesta tanto?

¿Por qué tanta gente sufre de insomnio o vive como un zombie día tras día?

No tengo la respuesta exacta.

Pero tal vez —solo tal vez— sea porque vivimos con la idea absurda de que dormir es de vagos.

Que cuanto menos dormís, más exitoso sos.

Entonces nos sentimos culpables de lo más básico: querer descansar y estar bien.

Por otro lado, todo lo que existe escrito sobre el sueño suele ser técnico y aburrido.

Los libros que leí sobre el tema cumplían su función: **me dormían.**

Así que decidí hacer algo diferente.

Acá vas a encontrar las bases para dormir mejor, sí, pero contadas de otra manera:

con historias reales, divertidas, y algunas situaciones bastante raras que me pasaron.

Mientras aprendés sobre cómo dormir mejor, vas a pasar un buen rato.

Sin vueltas. Sin tecnicismos. Sin culpa por querer vivir con más energía.

Sin más, empecemos.

CAPÍTULO 1

NO DORMÍS, NO RENDÍS

Patada voladora y una siesta improvisada

Estaba jugando un partido de futbol y estaba atajando. Yo en esa época jugaba de 9, centro delantero pero no se porque motivo ese día estaba atajando. después de un ataque de nuestro equipo, perdimos la pelota y se venía el contragolpe. Le tiraron un pelotazo al volante por derecha, estaba avanzando por la banda hasta que decidí salir del área y meterle una patada voladora al que tenía la pelota.

Le pegué a la altura del pecho. Fue un golpe extraño como si le hubiera pegado al aire. Caí y Se armó una trifulca impresionante. Me empezaron a perseguir todos los del equipo rival y yo no podía correr. Hasta que me alcanzaron y antes de recibir el primer golpe, me desperté. Sentí la boca seca,

seguramente había estado roncando. Me acomodé un poco y me limpié la baba. Levanté la cabeza y había unas 30 personas sentadas mirándome.

Adelante, un tipo barbudo me observaba con una mezcla de bronca y pena. **Estaba en clase.** El profesor de sociología suspiró, negó con la cabeza y siguió dando su tema.

Yo tenía 18 años y, aunque todavía soñaba con ser jugador de fútbol, algo dentro mío empezaba a dudar. Había pasado toda mi infancia y adolescencia dentro de una cancha, y en ese momento jugaba en Excursionistas, en la tercera división de la liga argentina. Pero cada vez me costaba más.

Entrenaba por la mañana y tenía clases en la facultad a las 13 hs. El problema es que la noche anterior (y casi todas las noches) me quedaba chateando en la compu y a veces, salía. Creía que no me afectaba. Pero la verdad era otra: **estaba hecho una piltrafa.**

No rendía en los entrenamientos. No rendía en clase. En la materia del profesor barbudo, sociología, me dormí cada una de las clases. Supongo que el profesor no ayudaba pero de

todos modos era culpa toda mía. Y no fue la única: *me anoté en tres materias del CBC y las reprobé todas.*

Yo siempre había sido responsable. En el colegio nunca me llevé una materia. Así que, en lugar de mirar hacia adentro, le eché la culpa a la UBA, a los profesores, al sistema. Pero la verdad era una sola: **dormía mal y mi rendimiento era paupérrimo.**

El Sueño, tu Superpoder Natural

Si alguna vez te despertaste sintiéndote como si te hubieran pasado por encima con una topadora, sabés de lo que hablo.

Y lo peor es que muchas veces ni siquiera nos damos cuenta de que el problema es la falta de sueño. Le echamos la culpa al trabajo, al estrés, a la mala suerte... pero la realidad es mucho más simple: cuando no dormís bien, todo lo demás se desmorona.

Dormir bien no es un lujo, es una necesidad básica para vivir al 100%. Cuando descansás las horas que necesitás, tu cuerpo y tu mente funcionan como una máquina perfectamente aceiteada. Todo fluye.

Pero cuando privás a tu cuerpo de este descanso esencial, se convierte en una especie de auto viejo que necesita empujón para arrancar. Cansancio, irritabilidad y hasta enfermedades.

Si te quedaba alguna duda de lo importante que es dormir, Matthew Walker, autor del libro Por qué dormimos, lo resume así:

"Dormir es el mejor seguro médico del que disponemos."

Y si lo dice un neurocientífico que estudia el sueño hace décadas, mejor hacerle caso.

Los Beneficios de Dormir Bien

A cá es donde las cosas se ponen interesantes. Cuando dormís bien, te sentís como una versión mejorada de vos mismo. Y esto no es chamuyo, está científicamente probado.

1. Tu sistema inmunológico se fortalece

Seguro te pasó alguna vez: dormís mal varios días seguidos y de repente, ¡pum! Te engripás de la nada. Durante el sueño profundo, tu cuerpo fabrica células que combaten infecciones. Si dormís poco,

quedás más expuesto a cualquier virus que ande dando vueltas.

2. Tu memoria y creatividad se disparan

Si alguna vez estudiaste para un examen a las 3 de la mañana con la cabeza explotada, ya sabés que no es la mejor estrategia. El cerebro necesita el sueño para procesar la información y consolidar recuerdos. Dormir bien te ayuda a aprender más rápido y a tener ideas más frescas.

Algunos de los inventos más famosos del mundo, como la tabla periódica y la máquina de coser, fueron inspirados en sueños. Así que si querés que se te prenda la lamparita... dormí.

3. Tu corazón te lo agradece

Dormir bien reduce el estrés, regula la presión arterial y disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas. Si necesitás una razón más fuerte para priorizar el sueño, ahí la tenés.

4. Regulás tu peso sin esfuerzo

Dormir poco hace que tu cuerpo produzca más grelina (la hormona del hambre) y menos leptina (la

que te dice que estás lleno). ¿Resultado? Vivís con hambre y comés de más. Si alguna vez te atacaste con facturas después de una noche sin dormir, ya sabés de qué hablo.

5. Te levantás con energía y mejor estado de ánimo

Dormir bien te cambia la cara. Literalmente. Te despertás más descansado, con mejor humor, sin ojeras y sin necesidad de clavarte tres cafés para empezar el día. Y si encima respirás mejor al dormir, como con las tiras bucales, la diferencia es aún mayor.

La Falta de Sueño, un Enemigo Silencioso

El problema con la falta de sueño es que no te avisa de golpe. No es que dormís mal una noche y al día siguiente te caés redondo en la calle. Es algo que se va acumulando, como una deuda que tarde o temprano tenés que pagar.

Te vas acostumbrando poco a poco a un estado de cansancio y que esa es tu normalidad pero no. Pensalo así, si dormis mal te vas a convertir en Calamardo el de Bob Esponja.

Los efectos son reales y bastante jodidos:

Físicos: Mayor riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y envejecimiento prematuro. Sí, dormís mal y encima envejecés más rápido.

Mentales: Ansiedad, irritabilidad, falta de concentración y menor creatividad. Básicamente, te volvéis más torpe y de mal humor.

Sociales: Dormir mal afecta tus relaciones. Si te despertás como un ogro y discutís con medio mundo, quizás el problema no es el tráfico o el trabajo... es que dormiste poco.

¿Por qué le Damos Tan Poca Importancia al Sueño?

Porque nos vendieron el cuento de que dormir es para vagos. Vivimos en un mundo que premia la productividad y el sacrificio, donde dormir poco se ve como un signo de éxito. "*Dormí cuando estés muerto*", dicen algunos.

Pero la realidad es otra: dormir menos no te hace más productivo, te hace menos efectivo. Te ponés

más lento, tomás peores decisiones y necesitás el triple de esfuerzo para hacer lo mismo.

Si te fijás, los deportistas de élite y los empresarios más exitosos son **OBSESIVOS** con su descanso.

Jeff bezos por ejemplo, duerme 9hs por día. Claro para él es fácil, que es el tipo más millonario del mundo. No será que es el más millonario porque duerme? Ojota. Dormir bien es el hack definitivo para rendir más y mejor.

Pensa en calamardo de Bob esponja y Cristiano Ronaldo. Uno es un malhumorado, trata mal a todo el mundo y es completamente infeliz.

El otro es un deportista, empresario exitoso y atractivo.

¿A quién te querés parecer?

Mirá el sueño como lo que realmente es: **una inversión en vos mismo**. Más allá de los beneficios físicos y mentales, dormir bien mejora tu confianza y tu capacidad para enfrentar los desafíos del día a día. Si querés mejorar algo en tu vida (tu

rendimiento, tu estado de ánimo, tu físico), el primer paso es dormir mejor. Hacé del sueño una prioridad.

Agendalo como si fuera la reunión más importante del día, porque lo es.

CAPÍTULO 2

UNA PIZZA A LA PARRILLA ME ENSEÑÓ MÁS SOBRE EL SUEÑO QUE EL COLEGIO

Cuando crecí pero todavía no tenía tantas responsabilidades, después de entrenar me empezó a agarrar la curiosidad por el asado.

Siempre pensé que los mejores asados del mundo los hace mi papá. Pero nunca me enseñó cómo. Según él, el secreto está en la carne. Y la carne la compra mi mamá.

Así que ahí estaba yo: sin saber comprar carne, sin saber asar, pero con ganas de aprender.

Mis primeros asados eran una porquería, obviamente. Carne dura, chorizos resecos, fuego demasiado fuerte o demasiado débil. Pero bueno, con el tiempo uno va mejorando.

Hasta que un día me pintó innovar.

¿Por qué no hacer una pizza a la parrilla?

Nunca había hecho pizza en mi vida más que la sibaritas que ya vienen hechas. Así que le pregunté a mi mamá si me hacía la masa. Me miró y me dijo rotundamente que no.

Bien. Desafío aceptado.

Sin mucha idea y sin tantos tutoriales en internet como hay ahora, intenté hacer la masa por mi cuenta. Algo salió. No sabía si estaba bien o mal, pero tenía forma de masa y con eso me alcanzaba.

Prendí el fuego (con alcohol, cosa que después supe que está mal pero en ese momento me daba igual) y llevé la masa a la parrilla con una seguridad de chef profesional.

La apoyé con delicadeza, como si supiera lo que estaba haciendo.

Y ahí empezó el **desastre**.

La masa se chorreó entre los agujeros de la parrilla como un queso derretido. Literalmente, empezó a gotear sobre el carbón. Olor a quemado, pedazos de harina cayendo al fuego, humo negro saliendo de abajo.

En un intento desesperado por salvar algo, agarré lo que quedaba de la masa y la puse en una pizzera.

Lo que se cocinó después era una vergüenza.

Se pegó, quedó cruda en algunos lados, dura en otros. Una especie de engrudo con queso derretido por encima.

Obviamente, una verdadera **porquería**.

Pero, a decir verdad, fue mucho más divertido así que si me hubiese salido bien.

El Sueño No es Solo Apagar y Encender

Hacer una pizza a la parrilla parece fácil. Hasta que lo intentas. Ya sabés cómo terminó mi primera experiencia: masa chorreada entre los hierros de la parrilla, olor a quemado, humo negro y un resultado final que, más que pizza, parecía cartón con queso.

¿El error? **Me salteé pasos esenciales.**

No dejé que la masa repose, la puse directo sobre la parrilla sin una base, y cuando intenté salvarla, ya era tarde. Lo que quedó estaba a medio hacer: crudo en algunos lados, quemado en otros.

Dormir mal es exactamente lo mismo.

Mucha gente cree que dormir es simplemente cerrar los ojos y ya está. Pero en realidad, el sueño es un proceso en fases. Si te salteás una o interrumpís el ciclo antes de tiempo, el resultado es un desastre.

Te despertás sintiéndote como una pizza mal cocida: crudo, pegajoso y a medio hacer.

Las Fases del Sueño

Así como no podés hacer una pizza al azar, tirándola al fuego y esperando que salga bien, tampoco podés dormir en cualquier condición y esperar estar al 100%.

Cada noche, tu sueño se divide en ciclos de unos 90 minutos que se repiten entre 4 y 6 veces. Y en cada ciclo hay cuatro fases fundamentales:

1. Sueño Ligerero (Fases 1 y 2)

Acá es cuando el cuerpo empieza a relajarse. La respiración y la frecuencia cardíaca bajan, pero todavía no estás en un descanso profundo. Es como preparar la masa de la pizza: si no la dejás reposar lo suficiente, después todo sale mal.

Esta fase representa aproximadamente el 50% de tu noche. No es la más reparadora, pero es necesaria para entrar en las etapas clave.

2. Sueño Profundo (Fase 3)

En esta fase, el cuerpo entra en modo reparación. Se fortalecen los músculos, el sistema inmunológico y se almacenan reservas de energía.

Es la parte del sueño donde más se recupera el cuerpo. Sin sueño profundo, al día siguiente te sentís agotado, aunque hayas dormido muchas horas.

En la pizza, esta sería la cocción de la masa. Si la sacás antes de tiempo, queda cruda por dentro, incomible.

3. Sueño REM (Fase 4)

Esta es la fase donde soñás. Pero más importante aún: es donde el cerebro procesa recuerdos, emociones y creatividad.

Si el sueño profundo es la parte física de la recuperación, el REM es la parte mental.

Si no llegás a esta fase, te cuesta concentrarte, sos más irritable y sentís que las ideas no fluyen. Es como sacar la pizza del fuego antes de que el queso se gratine. Podés comerla igual, pero no es lo mismo.

Tu Reloj Interno: El Maestro Pizzero del Cuerpo

A sí como no podés cocinar una pizza al azar, tirándola al fuego y esperando que salga bien, tu cuerpo tampoco funciona sin orden.

Acá entra en juego el ritmo circadiano, tu reloj biológico. Es el que regula cuándo te da sueño y cuándo te despertás. Si lo desajustás, tu cuerpo entra en caos y dormís como el tuje.

Este reloj está influenciado por tres cosas clave:

Luz natural

Si pasás todo el día encerrado sin ver la luz del sol, tu cuerpo no entiende en qué momento del día está. El cerebro necesita ver cómo la luz cambia y se va apagando para entender que ya es hora de dormir.

Si en lugar de eso pasás 12 horas adentro de tu casa iluminado por pantallas y luces, tu cerebro se confunde.

Rutinas diarias

Comer, entrenar y acostarte siempre a la misma hora hace que tu reloj interno funcione mejor. Sí, suena un poco tedioso, **pero más tedioso es morirte.**

Bueno, no tanto. Pero es preferible vivir más años y con mejor calidad, solo con ser un poco prolijo.

Sé que seguramente sos un rebelde y odiás cumplir horarios, como me pasa a mí. Pero bueno, ordenarte no te quita rebeldía.

Al contrario, te deja más energía para rebelarte contra cosas realmente malas, como la pizza media masa.

Pantallas antes de dormir

Si clavás una hora de TikTok en la cama antes de dormir, es como meter la pizza en una licuadora y esperar que se cocine. No va a salir bien.

Tu cerebro va a estar súper estimulado por todos los videos que viste y, además, la luz del celular lo deja en crisis existencial. No sabe si es de noche o de dónde carajo sale esa luz.

Por eso, si te cuesta dormir, apagá las pantallas un rato antes y mirá cómo cambia la cosa.

Cuando ignorás tu ritmo circadiano, tu cuerpo no sabe en qué fase del sueño está, dormís mal y te despertás sintiéndote como una pizza a medio cocinar.

CAPÍTULO 3

EL SUEÑO, TU ATAJO AL RENDIMIENTO

Supuestamente la pared llega en el kilómetro 30. Te quedas sin energía y es como si te chocarás con una pared. Es porque tus músculos agotan la reserva de glucógeno, y tienen que empezar a consumir la grasa para seguir.

Hay técnicas para que eso no pase, como consumir geles o pastilla de sal. Las tenía todas estudiadas y practicadas, pero no sirvieron de nada.

10 km antes de la supuesta pared, la carrera se había vuelto una tortura y yo no podía dar un paso más.

Desde chico me gustó el deporte. Probé varios: fútbol toda mi vida y hasta tengo una pelea de boxeo amateur.

Pero más que el deporte en sí, lo que siempre me obsesionó fue el desarrollo personal, llevar el cuerpo y la mente al límite, ver hasta dónde se puede llegar.

Sin embargo, no siempre fui así. Me acuerdo que A los 17 años fui a la playa y había un chico de mi edad leyendo, y yo pensé que era un imbécil. **El imbécil era yo.**

A los 20, le agarré el gusto a la lectura y no paré más. Leo un mínimo de 20 libros al año. Me obsesioné con aprender, con mejorar, con sacarle el jugo a cada día.

En cuanto al deporte, a los 28 había dejado el cardio por completo. Pesas siempre, pero correr, ni en pedo. De hecho lo odiaba.

Hasta que, por pura casualidad, cayó en mis manos un libro que me iba a cambiar la cabeza: **No puedes lastimarme, de David Goggins.** Un librazo. De mis favoritos.

Es la historia de un tipo que tuvo una infancia de mierda, pero contra todo pronóstico se convirtió en Navy SEAL, corrió ultramaratones de 300km y se metió en los desafíos físicos más extremos.

Cuando terminé el libro, me agarró un pensamiento extraño. ¿Y si salgo a correr?

Yo, que toda mi vida había odiado correr.

Yo, que hacía 8 años que no movía las piernas más allá de una sentadilla.

Pero la idea se me metió en la cabeza. Así que salí a correr una vuelta, que se convirtieron en 4 km.

Fueron agonizantes. Un calvario.

Pero llegué.

Y ahí se prendió algo en mí. Un fuego, un necesidad de sufrimiento. Una sensación que solo sentía después un partido duro. **La destrucción total del cuerpo, pero una paz porque lo diste todo.** Y anhelaba eso.

Así que empecé a averiguar cuándo era la próxima maratón en Buenos Aires. Faltaban seis meses.

Y Me anoté. Sin tener idea de running. Pero el desafío me motivaba. No importaba que odiara correr. A duras penas acababa de correr 4km y eso no era ni el 10% de la carrera. Una maratón son 42km

Empezó el entrenamiento. Fueron Seis meses sin fallar un solo día. Tenía dolores de rodilla que no había sentido nunca, ampollas todas la semanas pero me fui adaptando. Empecé a cuidar más la alimentación, siguiendo todo al detalle. Llegué al día de la maratón, nervioso pero preparado.

Todo estaba calculado. Todo estaba planeado.

Pero hubo algo que me partió al medio.

El Factor Que Me Destruyó

La semana de la maratón no dormí bien. No fue a propósito. Simplemente, no podía. Estaba ansioso, tenso, pensando en la carrera, en cómo iban a salir las cosas. Me metía en la cama temprano, pero mi cabeza no paraba. Cada noche, lo mismo.

Cuando lograba dormirme tenía pesadillas, y me despertaba transpirado. Y eso mi querido amigo, **el día de la maratón lo pagué.**

Arranqué bien. Las primeras etapas fueron fluidas, como en los entrenamientos. Pero en la mitad de la carrera, algo se rompió.

Morí.

No me podía mover.

Había leído y estaba esperando esa supuesta pared pero esto era distinto. No era algo repentino que podía suplir con geles o bebidas deportivas. No tenía reservas de energía.

Cada músculo de mi cuerpo dolía como si me hubieran golpeado con un bate de béisbol. Me costaba levantar un dedo. Cada paso era una tortura. Quería tirarme en el suelo y llorar como un bebé hasta que mi mamá viniera a rescatarme.

No tenía sentido.

Yo había entrenado bien.

Yo estaba preparado.

Mi cuerpo tenía la capacidad de hacer esto. Pero descuidé el sueño. Y eso se paga. De todas formas no me rendí.

No sé cómo hice pero pude llegar a la meta. Gran parte de la carrera la hice caminando. Mi objetivo era hacer menos de 4 horas y terminé en 4:56. Para mí, fue un completo **fiasco**.

No importó que hubiera hecho todo bien. Un solo detalle había arruinado meses de preparación.

Dormir Mal Te Arruina Todo. Consejos para Mejorar tu Sueño

Después de mi primera maratón, aprendí algo importante: **no importa qué tan bien te prepares, si dormís mal, todo lo demás se va a la mierda.**

No es que hice necesariamente las cosas mal, pero Simplemente, no le presté la suficiente atención al sueño. Creía que era un detalle menor, algo que se podía compensar con entrenamiento o fuerza de voluntad.

Pero el sueño no se negocia.

No importa si sos atleta, estudiante, trabajador, piquetero o delincuente. Si dormís mal, te levantás hecho una piltrafa y tu rendimiento se va a pique.

Ahora, la buena noticia: **esto tiene solución.**

No necesitás gastar plata, no necesitás hacer un ritual chamánico antes de acostarte. Solo necesitás ajustar algunas pequeñas cosas.

Acá van los consejos clave para que tu descanso sea tan reparador que te despiertes sintiéndote un **semidiós.**

1. Creá Tu Refugio Ideal para Dormir

Tu habitación debería ser un templo del descanso, no un boliche con luces y ruido. Si tu cuarto parece el cielo de china en año nuevo, hay un problema.

Oscuridad total: Hasta la lucecita del cargador puede molestar. Cerrá las persianas, tapá cualquier LED molesto y dormí como Drácula.

Temperatura perfecta: Entre 18-20°C es ideal. Si hace frío, agregá una frazada. Si hace calor, prende el aires. Pero lo ideal es no usar la calefacción.

Hablando de el aire, creo que es el mejor invento de la humanidad, no entiendo como las personas podían o pueden dormir sin aire. Es un fastidio.

Silencio o ruido blanco: Si vivís en un lugar ruidoso, un ventilador o una app de ruido blanco pueden hacer magia. Es como poner un filtro de ruido en tu vida.

Usa solo tu habitación para dormir. En algunos casos esto no es posible, pero si podés, no mires la tele ni trabajes en la pieza. Úsalo solamente como el lugar para dormir, el templo del sueño, el castillo del descanso.

Si transformás tu cuarto en un lugar que invita al sueño, tu descanso mejora sin que hagas nada más.

2. Decile Chau a las Pantallas Antes de Dormir

Las pantallas antes de dormir son letales, y mucho más si estás mirando Instagram o TikTok que son videos cortos ultra estimulantes.

Ya de por si la luz en la cara es mala, pero el tipo de contenido que hay en redes es demasiado para tu cerebro, y hace que se quede regulando.

Además la luz azul que emiten las pantallas le dice a tu cerebro que todavía es de día, aunque sean las 2 AM.

- Guardá el celular al menos una hora antes de acostarte.

- Leé un libro, escuchá música o hacé cualquier cosa que no implique una pantalla.

3. Establecé Una Rutina de Sueño

A tu cuerpo le encanta la rutina. Aunque vos seas más de improvisar.

Si cada día te acostás a una hora distinta, tu reloj interno entra en crisis. Es por eso que a veces,

aunque duermas las horas necesarias, no descansás

Tip práctico:

Poné una alarma para irte a la cama, no solo para despertarte. Sí, como cuando eras chico y te mandaban a dormir. Pero esta vez depende de vos. Nadie te va a obligar a acostarte.

Es importante acostarse y levantarse siempre a la misma hora.

4. Cuidá Lo Que Comés y Bebés

Tu cuerpo no quiere estar procesando un guiso de lentejas con chorizo colorado a las 11 de la noche. O si quiere. Mi abuela hacía un delicioso guiso de lentejas. Si me lo das hoy a las 11 me lo como.

No se, pero eso lo tiene que digerir, y cuanto más pesado, más tarda. Y no es para nada lo ideal.

Si te dormís mientras digerís la comida, tu cuerpo sigue trabajando duro, por lo tanto no vas a descansar bien.

Algunos aconsejan no tomar café después de las 4 pero bueno a mí ya me parece demasiado. En mi casa a veces tomo café hasta última hora. A mí no me hace nada, pero si a vos te afecta y te despierta, es fácil: no tomes café jeje

En cuanto al alcohol, puede parecer que te ayuda a dormir pero en realidad arruina tu calidad de sueño. No escabies antes de dormir.

5. Respirar Bien = Dormir Mejor

Acá es donde entran las cintas bucales.

Si dormís con la boca abierta, y respiras por la boca, tu descanso pierde calidad.

Ronquidos, garganta seca, menos oxigenación. Todo mal.

Las cintas bucales ayudan a:

- 1.** Mantener una respiración nasal constante.
- 2.** Mejorar la oxigenación y la calidad del sueño profundo.
- 3.** Despertarte sintiéndote más fresco, sin esa

sensación de haber peleado contra un oso en la noche.

Probalo. Ponete una cinta y fijate cómo cambia tu descanso. Vas a notar la diferencia.

6. Relajá Tu Mente Antes de Dormir

Si te acostás con la cabeza llena de pensamientos, es lógico que no puedas dormir. También es lógico que te acuestes con la cabeza llena de pensamientos. Pero a la hora de dormir hay que intentar relajarse.

Soluciones simples:

1. Lista de pendientes: Escribí lo que tenés en la cabeza antes de dormir. Tu cerebro lo saca de su sistema y no te mantiene despierto.

2. Respiración profunda: Probá la técnica 4-7-8: inhalá 4 segundos, retené 7 y exhalá 8. Es un sedante natural.

No hace falta hacer yoga en la cama, pero sí darle un respiro a la mente antes de apagar el cuerpo.

Cambiá De A Poco, Pero Cambiá

No hace falta hacer todo esto de golpe.

- Elegí un consejo y ponelo en práctica.
- Cuando veas los resultados, sumá otro.

"Un buen día siempre empieza la noche anterior."

Hacé que cada noche cuente. Tu cuerpo te lo va a agradecer.

CAPÍTULO 4

NO QUERES SER DE LA REALEZA

Durante siglos, el violeta era el color de la realeza. Por qué? Porque era carísimo de producir. Para hacer tinte violeta en la antigüedad, había que extraerlo de un molusco llamado **múrice**, y para conseguir apenas unos gramos se necesitaban miles de estos bichos.

Entonces solo los emperadores y los reyes podían pagarlo

A lo largo de la historia, el violeta ha sido un color especial, difícil de obtener, casi místico.

Y sabes que cosa se vuelve violeta facilmente?

Tu cara.

Sí. Tu cara cuando no dormís.

No importa si comés sano, tomás dos litros de agua al día o te comprás la mejor crema para la piel. Si dormís mal, tarde o temprano, te levantás con ojeras violetas verdosas negruscas. Y lo peor es que las ojeras no son solo un tema estético. Son la señal de que tu cuerpo está sufriendo la falta de sueño.

Menos descanso, peor circulación.

Piel más pálida, lo que hace que se noten más las venas debajo de los ojos.

Más estrés, menos regeneración celular. El resultado: cara de mapache



El mapache es tierno pero vos no.

Dormir Bien es Sinónimo de Vivir Bien

Dormir bien no es solo para no tener cara de mapache. Es literalmente una inversión en tu salud.

Pensalo así: cuando dormís, tu cuerpo entra en modo "taller mecánico". Ahí es cuando se repara, se ajusta y se optimiza todo lo que necesitás para funcionar bien.

Pero si no le das el tiempo suficiente para hacer su trabajo, las fallas empiezan a aparecer.

Primero son cosas chiquitas:

- Te levantás cansado.
- Tenés menos paciencia.
- Se te olvidan cosas.

Después, si seguís durmiendo mal, aparecen problemas más serios:

- Te enfermás más seguido.

- Subís de peso sin darte cuenta.

- Envejecés más rápido.

Y en algún momento, tu cuerpo dice basta.

Así que si pensás que podés compensar la falta de sueño con café y fuerza de voluntad, te tengo malas noticias. **El sueño no es opcional.**

Vamos a ver por qué.

1. Tu Sistema Inmunológico Te Lo Agradece

Dormir bien es como darle refuerzos a tu ejército interno.

Durante el sueño profundo, tu cuerpo produce células inmunológicas que combaten infecciones. Si dormís menos de 6 horas por noche, tu sistema inmune queda desprotegido y sos más propenso a resfriarte.

Dato impactante:

Una sola noche de mal sueño puede reducir en un

70% las células que combaten el cáncer. Sí, léiste bien. Una sola noche.

Dormir bien es la forma más fácil y gratis de reforzar tu salud.

2. La Clave para un Corazón Saludable

Tu corazón también necesita descansar.

Cuando dormís bien:

- Tu presión arterial se regula.
- Tus arterias se relajan.
- Disminuye el riesgo de ataques cardíacos y derrames.

Cuando dormís mal:

- Aumenta la presión arterial.
- Tus arterias sufren más estrés.

- El riesgo de problemas cardíacos sube considerablemente.

Si pensabas que dormir poco te hace más productivo, pensalo de nuevo. Lo que hace es acortar tu vida.

3. Regulá tu Peso Mientras Dormís

¿Te despertaste alguna vez con hambre de león y ganas de comerte todo?

Eso no es casualidad. Dormir mal altera dos hormonas clave:

- La **leptina** (la que te dice “pará, ya estás lleno”) baja.
- La **greлина** (la que te dice “seguí comiendo”) sube.

El resultado: comés más, especialmente comida chatarra.

Si querés cuidar tu peso sin volverte loco con dietas extremas, dormir bien es la mejor estrategia. Es el hack que nadie tiene en cuenta.

4. Salud Mental y Sueño: Una Relación Directa

La falta de sueño te vuelve un desastre emocional.

Cuando dormís bien:

- Tenés mejor ánimo.
- Pensás más claro.
- Sos más resiliente ante el estrés.

Cuando dormís mal:

- Te irritás por cualquier cosa.
- Te cuesta concentrarte.
- Sos más propenso a la ansiedad y la depresión.

Dormir mal te hace ver todo peor de lo que realmente es.

Te pasa algo chiquito y sentís que el mundo se te viene abajo.

Por eso, si te despertás con ganas de putear a medio mundo, capaz lo que necesitás no es otro café, sino un par de horas más de sueño.

5. Más Sueño, Más Juventud

El mejor tratamiento anti-age no se vende en cremas. Es dormir bien.

Durante el sueño profundo, tu cuerpo produce la hormona del crecimiento, que se encarga de:

- Reparar tejidos.
- Mantener la piel saludable.
- Prevenir el envejecimiento prematuro.

Si dormís mal:

- Aparecen ojeras y bolsas.
- La piel pierde elasticidad.
- Envejecés más rápido.

Así que si querés verte bien sin gastar fortunas en cremas y tratamientos, dormí bien. Es gratis y funciona.

El Sueño No es Opcional

Si llegaste hasta acá y todavía pensás que podés "recuperar sueño" el fin de semana, lamento decirte que no funciona así.

Las consecuencias de la falta de sueño se acumulan.

Cada noche de mal sueño deja su huella en tu cuerpo y en tu cerebro. Y lo peor es que muchas veces ni te das cuenta hasta que ya es tarde.

Dormir bien no es un lujo.

Dormir bien es una inversión en vos mismo.

"Dormir bien hoy es el regalo que tu cuerpo te agradecerá mañana."

Acción Práctica: Evalúa Tu Sueño

Hacé un chequeo rápido:

- *¿Estás durmiendo las horas que necesitás?*
- *¿Te despertás renovado o destruido?*
- *¿Sentís que tenés hambre descontrolada o más estrés de lo normal?*

Si la respuesta a alguna de estas preguntas no te gusta, probá priorizar el sueño por una semana y fijate qué pasa. Los resultados te van a sorprender.

¿Listo para empezar?

CAPÍTULO 5

MARIA MARTA LA MAMÁ DE MARIANO

La suerte en la vida influye. Si no escucha esta historia:

A los 13 años estaba obsesionado con tener una moto. Y mis padres estaban completamente negados por supuesto. Yo les comía la cabezas diariamente y me creía capaz de tener una moto a esa edad. Soñaba con pasear por el barrio con ella y andar libremente por la vida. Veía mi bicicleta y me avergonzaba

Cuando cumplí 14 me harte, y dije yo voy a tener una moto si o si y nadie me va a detener. Pero los trabajos que uno puede conseguir a esa edad no te pagan lo suficiente para comprar una moto. Así que...

¿Qué opción tenía?

-Conseguir una moto mas barata

Un chico del barrio llamado Juan Manuel, me lo sirvió en bandeja. Me ofreció una moto robada muy barata a la que podía acceder. Si, **ROBADA**. El no la robaba, era un pelele, pero se ve que conocía a alguien. Me lo ofreció un lunes ponele y lo estuve pensando y consultando con mis amigos durante la semana.

Uno de ellos era Mariano. Y decidimos que si, que tenia que ser mía. Me da vergüenza contar semejante estupidez, como podía pensar así... pero bueno así fue. En ese momento tenía toda la lógica del mundo.

La cuestión es que el domingo la teníamos que ir a buscar. Junté el dinero y estaba muy entusiasmado. La moto la íbamos a comprar a medias con una amigo: Gabi.

Sábado por la noche la ansiedad nos carcomía, queríamos el momento ya, andar con libertad. Suena el teléfono: María Marta la mamá de Mariano. Quería hablar con mi mamá.

- *Tu hijo se va a comprar una moto robada*

- *Cómo?*

- *Si, un chico del barrio la vende y se la van a comprar con Gabi, me contó Mariano.*

- *No lo puedo creer*

- *Creelo*

Y se me vino la noche. Se me pudrió todo en mi casa y se acabo mi ilusión. Por **suerte**.

Suerte

Suerte

Gracias a dios recibimos esa llamada. Si no, no se que hubiera sido de mi vida. Podría haber sido una catástrofe. Y estoy cayendo en cuenta de algo escribiendo esto:

Mi amigo gabi falleció hace unos años. **En un accidente de moto**. Increíble. Por suerte yo nunca la tuve.

La Suerte de Encontrar Algo que Cambia Todo

A sí como de suerte me salvé de hacer una cagada con la moto, de suerte encontré las **cintas bucales**.

Me levantaba todas las mañanas con la boca seca, la garganta destrozada y sin entender por qué. Hasta que una noche, mi novia me mostró una publicación que le apareció en redes:

Un tipo usaba una cinta negra en la boca para dormir.

— Mirá esto —me dijo.

Me llamó la atención.

No tenía idea de que se podía dormir con la boca cerrada a propósito.

Empecé a investigar, pero no era tan fácil conseguirlas acá.

Después de probar varias opciones, encontré unas que más o menos me servían, pero no me convencían del todo.

Así que decidí hacerlas yo mismo.

Y así nació **Intentus**. Mi marca de cintas bucales para dormir.

La idea era simple:

- Un producto pensado específicamente para ayudar a dormir mejor.
- Con el material y la forma justa para que sea cómodo y efectivo.
- Algo que yo mismo usaría todas las noches.

Y hoy estoy convencido de que fue una de las mejores decisiones que tomé.

¿Por Qué Respirar por la Nariz al Dormir Cambia Todo?

Si te despertás con la boca seca, la garganta irritada o sintiéndote agotado, es muy probable que estés respirando mal mientras dormís.

Dormir con la boca abierta:

- Te hace roncar.
- Baja la oxigenación.
- Hace que descanses peor.

Cuando respirás por la nariz, en cambio:

- El aire entra filtrado y en la temperatura justa.
- Dormís más profundo.
- Te levantás con más energía.

Y ahí es donde las cintas bucales Intentus cambian el juego.

¿Qué Hace Intentus y Por Qué Te Ayuda?

Las cintas bucales Intentus están diseñadas para:

- Mantener la boca cerrada de forma cómoda.
- Asegurar una respiración nasal constante.
- Mejorar la calidad del sueño y evitar los ronquidos.

¿El resultado?

Te despertás sintiéndote descansado de verdad.

Probalo una noche. Después contame si no notás la diferencia.

Respirar Bien No Es Solo para Dormir

Dormir con la boca cerrada cambia tu descanso. Pero respirar por la nariz cambia tu vida.

No es solo un tema de comodidad mientras dormís. Es algo que afecta todo: *tu energía, tu salud, tu resistencia física, tu concentración.*

El cuerpo humano está diseñado para respirar por la nariz.

La boca es una vía de emergencia, no debería ser la ruta principal.

¿Qué pasa si respirás por la boca todo el tiempo?

- Bajás la calidad de oxigenación.
- Alterás tu postura (sí, la forma en que te parás y movés).
- Estresás más el corazón y los pulmones.
- Roncás más, dormís peor y te despertás más cansado.

En el largo plazo, puede afectar la estructura de tu cara, tu mandíbula y tu salud dental.

Respirar por la boca es como querer cargar agua en un balde pinchado. Parece que algo entra... pero no es suficiente.

Tu cuerpo siempre está compensando y trabajando de más.

¿Y si respirás por la nariz?

- El aire entra filtrado de bacterias y polvo.
- Se humedece y se temple a la temperatura justa para tus pulmones.
- Se activa la producción de óxido nítrico, un gas natural que mejora la oxigenación y dilata los vasos sanguíneos.
- Mejoras tu resistencia física.
- Disminuís el estrés y te sentís más relajado.
- Dormís más profundamente.

Dormir con la boca cerrada es solo el primer paso.

Con el uso de cintas como Intentus, no solo dormís mejor: reentrenás a tu cuerpo a volver a su forma natural de respirar.

De noche... y también de día.

Porque después de varias semanas usando la cinta para dormir, te vas a sorprender de algo:

- Vas a respirar mejor en reposo.
- Vas a correr o entrenar mejor.
- Vas a sentirte más claro, más relajado, más presente.

Todo por volver a hacer algo tan básico como respirar como corresponde.

Así que no subestimes este pequeño cambio.

Es una de esas cosas que parecen chicas... **pero transforman todo.**

Si todavía no probaste Intentus, este es el momento.

Porque igual que aquella vez con la moto, una pequeña decisión puede cambiarlo todo.

CAPÍTULO 6

PANTALLA NEGRA

- La única opción es formatear.
- Pero... ¿no hay forma de recuperar algo? Solo necesito las notas.
- Tal vez soldando la placa en otro equipo, pero te va a salir tres mil dólares. Y no tenés garantía de nada.

Hijo de mil puta.

O al menos eso me hubiera gustado decirle.
El pobre tipo no tenía la culpa, pero yo estaba completamente frustrado.

Todos los días escribo ideas en el bloc de notas de mi iPad.

Cosas para mi marca de joyería, Golden Luxury.
Cosas para Intentus, mi nuevo proyecto de tiras bucales.

Y también pensamientos, reflexiones, frases que se me ocurren.

Algunas son una porquería, pero de ahí salen cosas buenas.

Como este libro.

Se me ocurrió para ayudar a mis clientes a dormir mejor.

Porque sí, dormir con cinta ayuda, pero no es suficiente.

Para rendir al 100%, hay que entender cómo funciona el sueño.

Y quería contarlo. A mi manera.

Pensé en varias formas de transmitir lo que sé. Y un mini ebook me pareció lo mejor.

Empecé a escribir sin presión, solo para ver qué salía.

Y salía algo bueno.

Me gustaba cómo quedaba. Tenía valor. Tenía corazón.

Hasta que... pasó.

Todo lo que escribí, todas las ideas, no tenían copia.

El iPad, el bendito iPad, tenía todo subido a la nube.

Todo, excepto mis notas.

EXCEPTO mis putas notas.

¿Por qué carajo no se me ocurrió que podía romperse?

¿Por qué nunca hice una copia?

La dejé cargando toda la noche.

Me levanté el domingo, me senté para escribir...

Pantalla negra.

Pasé todo el día buscando soluciones.

Apps mágicas, tutoriales, foros, desesperación.

Nada.

Lunes y martes eran feriados, así que tuve que esperar.

El miércoles, temprano, la llevé a arreglar.

No había arreglo.

Había que formatear.

Bueno, dale. Yo lo hubiera hecho, pero por las dudas se los dejé a ellos.

Me cobraron 50 dólares y encima me dijeron que *"no me cobraban más porque eran honestos."*

Sí, sí, dale, dámela.

Ahí aprendí la lección.

Hoy tengo backups.

Hoy soy más consciente de los pequeños errores.

Hoy mis pensamientos están protegidos.

Checklist Salvadora

A partir de ahora, tengo una lista que reviso cada tanto para asegurarme de que todo esté subido a la nube, resguardado, y que no vuelva a perder mi trabajo por un descuido.

Y así como hago eso con mis ideas, vos también deberías hacer un chequeo con tu descanso.

Porque el sueño es igual:

No te das cuenta de que lo estás perdiendo... hasta que ya es tarde.

Acá te dejo los puntos que tenés que revisar cada tanto, para saber si estás durmiendo bien o estás cometiendo errores que tarde o temprano te van a pasar factura:

1. Pensar Que Podés Recuperar el Sueño el Fin de Semana

Error: Acumular horas de sueño perdido durante la semana y dormir más los sábados y domingos para "compensar".

¿Por qué está mal? Tu cuerpo no funciona con un sistema de crédito. Este desorden en los horarios afecta tu ritmo circadiano, dejándote más cansado.

Solución: Intentá mantener un horario regular de sueño todos los días, incluso los fines de semana. Tu cuerpo te lo va a agradecer.

2. Tomar Café Demasiado Tarde

Acá debo hacer una aclaración personal.

Todos los expertos recomiendan no tomar café muy tarde porque puede dar insomnio y no te deja

dormir. Incluso aconsejan no tomar café después de las 4 de la tarde.

Yo debería decirte eso... pero la verdad es que no lo aplico.

Como ya te dije antes, a mí el café no me hace absolutamente nada.

Jamás sentí que me despierte ni que me afecte al dormir.

De hecho, a veces me clavo un café antes de acostarme y duermo como un oso.

Así que, como siempre, lo importante es cómo te pega a vos.

Es fácil:

Si sentís que el café te despierta, no lo tomes un par de horas antes de dormir.

Si no, tomalo tranquilo y dormí como un campeón.

3. Usar el Celular en la Cama

Error: Scrollar en el celular o ver series justo antes de dormir.

¿Por qué está mal? La luz azul que emiten las pantallas frena la producción de melatonina, la hormona que te da sueño. Además, te quedás enganchado con los videos y retrasás tu descanso.

Solución: Apagá las pantallas al menos una hora antes de acostarte. Cambialas por un libro o por nada. Acóstate y listo

4. Comer Muy Tarde o Pesado

Error: Cenar justo antes de dormir o elegir comidas pesadas.

¿Por qué está mal? Tu cuerpo estará ocupado digiriendo en lugar de descansar. Esto puede causar molestias o incluso insomnio.

Solución: Tratá de cenar al menos 2-3 horas antes de acostarte y elegí comidas más ligeras.

Aplica la regla 3 - 2 - 1 . Deja de comer 3 horas antes de dormir, deja de tomar líquidos 2 horas antes de dormir y deja las pantallas 1 hora antes de dormir

5. Ignorar el Ambiente de tu Dormitorio

Error: Dormir en un cuarto demasiado caluroso, ruidoso o con demasiada luz.

¿Por qué está mal? El ambiente afecta directamente tu calidad de sueño. Si hay distracciones externas, vas a tener un sueño más superficial.

Solución: Asegurate de:

- Mantener tu habitación a 18-20°C.
- Usar cortinas blackout o antifaces para eliminar la luz.
- Incorporar ruido blanco si los sonidos externos te molestan.

6. Respirar Mal Mientras Dormís

Error: No prestar atención a la respiración nasal y permitir que la boca se abra durante el sueño.

¿Por qué está mal? Respirar por la boca puede causar ronquidos, menor oxigenación y un sueño menos reparador.

Solución: Usá cintas bucales como Intentus para entrenarte a respirar por la nariz. Vas a notar la diferencia en la calidad de tu descanso.

7. No Tener una Rutina de Sueño

Error: Irte a la cama a diferentes horarios cada día.

¿Por qué está mal? Tu cuerpo ama la consistencia. Cambiar constantemente tus horarios altera tu ritmo circadiano y dificulta el descanso.

Solución: Fijá un horario regular para acostarte y levantarte, incluso los fines de semana.

Sueño casi perfecto

¿Es necesario cumplir todos estos puntos? Bueno depende de qué tan bueno querés que sea tu descanso. Podes no cumplir alguno y no pasa nada, pero todo afecta.

CAPÍTULO 7

NO IMPORTA LO QUE HAGAS HOY

Hay un libro llamado La guerra del arte.

En ese libro, el autor Steven Pressfield habla de un concepto llamado la **resistencia**.

Básicamente, la resistencia es esa fuerza invisible que aparece cada vez que querés hacer algo importante para vos.

Cada vez que querés avanzar, crecer, cambiar, mejorar...

Ahí está.

No tiene cara ni nombre, pero te conoce de memoria.

Sabe exactamente qué decirte para frenarte.

Te convence de que no estás listo.

Te distrae con excusas.

Te regala una falsa sensación de urgencia con cualquier cosa del día a día.

Y cuando dormís mal, la resistencia se hace fuerte.

Cuando no descansas, estás más irritable, con menos energía, con menos claridad.

Tomás peores decisiones, comés peor, discutís más, entrenás menos.

Sos una versión disminuida de lo que podrías ser. Y la resistencia está en su máximo esplendor.

Y en ese estado, es fácil rendirse.

Es fácil decir “ya fue”.

Es fácil resignarse.

Es fácil aceptar una vida mediocre, de piloto automático, de quejas, de postergaciones.

Pero no viniste a eso.

No viniste a sobrevivir.

Viniste a vivir con intención.

Viniste a hacer algo con tu tiempo en esta tierra,
sea lo que sea.

Y para eso, necesitas energía.
Necesitas claridad.
Necesitas fuerza.

Y todo eso, empieza por el **descanso**.

Dormir bien no es un destino.

Es un camino. Un camino que no se termina nunca.
Mientras quieras vivir una vida plena, llena de
energía, claridad y salud, vas a tener que ocuparte
de tu sueño.

Desde hoy, hasta el último día de tu vida.
(*Que si dormís bien, va a ser en muuuchos años*)

¿Y qué pasa si un día te dormís tarde? ¿Si te olvidás
de ponerte las cintas para dormir? ¿Si te quedás
mirando Netflix hasta cualquier hora?

Nada.

Absolutamente nada.

Este es un juego infinito, no una carrera de velocidad. Hay días que la resistencia va a ganarlo por hecho.

Lo que importa no es un día suelto. No importa lo que hagas hoy.

Importa el total.

Importa las elecciones que repetís.

Los pequeños hábitos que construís.

La dirección que seguís.

Hoy, mañana, y pasado.

Dormir bien es apostar por vos.

Es invertir en tu cuerpo, en tu mente, en tu energía, en tu vida.

Es respetarte.

Es querer estar más fuerte, más despierto, más creativo.

Es vivir más y vivir mejor.

Y si de repente sentís que no estás logrando todo lo que podrías...

Que te falta energía...

Que vas apagado...

Que la vida pasa y vos apenas la mirás...

Preguntate algo:

¿No será que estás durmiendo mal?

ACERCA DEL AUTOR



Soy Javier Cid Una persona común y corriente.

Distraído, rebelde, dueño de dos empresas,
maratonista por elección y curioso por naturaleza.

Siempre buscando la forma de divertirme en la
vida y no tomármela tan en serio.

Amo a los animales (tengo ocho).

No tengo redes sociales personales, solo uso las de mis negocios.

Trato de hacer las cosas lo mejor que puedo, pero también sé que equivocarse es parte del camino.

Este libro es una pequeña parte de todo lo que fui aprendiendo... y de todo lo que todavía me queda por aprender.