



● SALUD

RIESGO DE INSOMNIO AUMENTA 59% CON UNA HORA DE PANTALLA DESPUÉS DE ACOSTARSE

SUEÑO. Investigación noruega concluyó que quienes tienen este hábito reducen además en 24 minutos su tiempo de sueño.

Efe

ese a su relevancia para la salud, muchos adultos y adolescentes no duermen lo suficiente y cada vez son más quienes usan las pantallas en la cama, un hábito que va en la dirección contraria. Según un estudio publicado en la revista científica *Frontiers in Psychiatry*, ver dispositivos una hora tras acostarse eleva el riesgo de insomnio en 59%, lo que reduce el tiempo de sueño en 24 minutos, de acuerdo a una encuesta realizada a 45.202 adultos jóvenes en Noruega.

El estudio puntualiza que las redes sociales no son más perjudiciales que otras actividades frente a una pantalla. “El tipo de actividad frente a una pantalla no parece importar tanto como el tiempo total que se pasa frente a una pantalla en la cama”, afirma Gunnhild Johnsen Hjetland, del Instituto Noruego de Salud Pública y autora principal.

Se cree que el uso de pantallas afecta al sueño de cuatro maneras: las notificaciones perturban el sueño, el tiempo de pantalla sustituye al tiempo de sueño, las actividades de pantalla mantienen despierto por lo que se tarda más en dormir, y la exposición a la luz retrasa los ritmos circadianos.

“Los problemas de sueño son muy frecuentes entre los estudiantes y tienen implicaciones significativas para la salud mental, el rendimiento aca-



SHUTTERSTOCK

MÁS DE 45 MIL ADULTOS JÓVENES PARTICIPARON DEL ESTUDIO.

démico y el bienestar general, pero los estudios anteriores se han centrado principalmente en los adolescentes”, explica Hjetland.

Los investigadores quisieron explorar la relación entre las pantallas y los patrones de sueño. Pidieron a los participantes que dijeran si utilizaban pantallas después de acostarse y por cuánto tiempo; después les pidieron que especificasen para qué las usaban (ver series o películas, juegos, redes sociales, navegar, escuchar audio como podcasts o leer material relacionado con los estudios).

También debían decir a qué hora se acostaban y levantaban, cuánto tardaban en dormirse, con qué frecuencia tenían problemas para conciliar

el sueño o para permanecer dormidos, con qué frecuencia se sentían somnolientos durante el día y cuánto tiempo persistían sus problemas de sueño.

El equipo clasificó las respuestas en tres categorías: una en que los participantes decían que sólo utilizaban las redes sociales, otra en que no mencionaban las redes sociales y otra en que seleccionaban varias actividades, incluidas las redes sociales.

El grupo concluyó que las pantallas reducen el tiempo de sueño porque desplazan el descanso, no porque aumenten la vigilia: se esperaría que diferentes actividades afectaran a la vigilia de manera diferente. Creen, no obstante, que dado que el estudio se centra

en una sola cultura, podría haber diferencias notables en la relación entre el uso de pantallas y el sueño a nivel mundial.

Además, para comparar el uso de las redes sociales con otras actividades en pantalla, algunas actividades que podrían tener efectos diferentes sobre el sueño -como escuchar música o jugar- se agruparon en una única categoría.

“Este estudio no puede determinar la causalidad, por ejemplo, si el uso de pantallas causa insomnio o si los estudiantes con insomnio utilizan más las pantallas”, señala Hjetland, y tampoco incluyó evaluaciones fisiológicas, que “podrían aportar datos más precisos sobre los patrones de sueño”, concluye. ☞