

● 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

Por 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-



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. ☞