

Se asocia a una pérdida promedio de 24 minutos menos de descanso por noche:

Mirar el celular por una hora tras acostarse eleva en casi 60% el riesgo de insomnio

Independiente del contenido, la luz que emiten los dispositivos favorece que la persona se desvele. Dormir menos de seis horas eleva el riesgo de enfermedades.

JANINA MARCANO

Científicos lograron cuantificar el impacto que tiene el uso del celular al irse a la cama en la calidad del descanso: seguir conectado una hora después de acostarse aumenta en 59% el riesgo de insomnio. Además, reduce el tiempo total de sueño en 24 minutos por noche, en promedio, según observaron investigadores del Instituto Noruego de Salud Pública.

Los autores analizaron los hábitos de sueño de más de 45 mil adultos jóvenes (de 18 a 28 años) de Noruega. Los resultados se publicaron en la revista *Frontiers in Psychiatry*.

Según el análisis de los datos, "el tipo de actividad frente a la pantalla no parece ser tan importante como el tiempo que se pasa frente a ellas en la cama", comentó Gunnhild Johnsen Hjetland, cronobióloga y autora principal del estudio.

"No hallamos diferencias importantes entre estar en redes sociales y hacer otras actividades frente a la pantalla, lo que sugiere que el uso de la pantalla en sí mismo es el factor

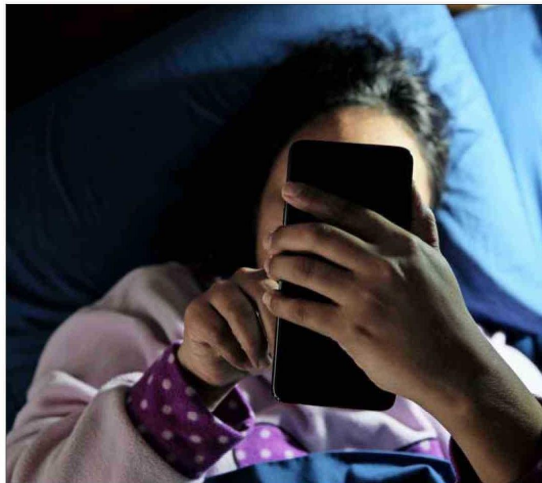
clave", dijo Johnsen Hjetland.

Leonardo Serra, neurólogo jefe del Centro del Sueño de Clínica Alemana, explica que "la luz azul que emiten los dispositivos inhibe nuestra secreción de melatonina (una hormona que regula el inicio del sueño) y eso, a su vez, nos mantiene activos hasta más tarde", lo que podría explicar por qué las pantallas afectan tanto el descanso, señala el especialista.

Sobre la reducción del tiempo de sueño observada en el estudio, el neurólogo aclara que aunque 24 minutos puedan parecer pocos, "en realidad son muy significativos".

Serra explica: "Desde el siglo pasado estamos durmiendo cada vez menos. Nuestros padres y abuelos dormían entre 8 y 9 horas por noche, pero actualmente las personas duermen 6 horas y media. Entonces, si a eso le quitamos veinte minutos más por noche, bordeamos un límite donde crece el riesgo de enfermedades".

Según el especialista, dormir "menos de 6 horas aumenta significativamente el riesgo de patologías como obesidad, dia-



La luz azul que emiten celulares y otros dispositivos, como tablets y televisores, suprime la melatonina, lo que puede retrasar el inicio del sueño.

betes e hipertensión, así como de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares".

La Sociedad Chilena de Medicina del Sueño sugiere que los adultos duerman de 7 a 9 horas por noche.

Tanto los autores de la inves-

tigación como Serra coinciden en que la recomendación es evitar el uso de pantallas al menos una hora antes de acostarse, para mejorar tanto la duración como la calidad del sueño.

El médico señala: "Para la gente muy sensible (cuyo sue-

Excepciones

Serra reconoce que algunas personas manifiestan que-darse dormidas ven televisión o usan el celular. "Las personas más ansiosas, por ejemplo, pueden sentirse acompañadas y más relajadas cuando se distraen antes de dormir con una serie o el ruido del televisor", comenta el médico. Y agrega: "Si alguien hace eso como rutina y siente que le funciona, duerme bien y no molesta a nadie, está bien. Pero en general no lo recomendamos, porque puede convertirse en un problema cuando se crea una dependencia a la pantalla para conciliar el sueño".

ELISA VERDEJO SINSAY

ño se ve fácilmente afectado por estímulos o que ya sufre insomnio), recomendamos dejarlas de lado al menos dos horas, pero lo ideal (para población general) es de al menos una hora antes de dormir".

En esa línea, Johnsen Hjetland aconsejó: "Considere además desactivar las notificaciones para minimizar las interrupciones durante la noche".