

## El móvil que te roba el sueño

**Y**a estás otra vez con el móvil! ¡Es hora de dormir; apágalo! Cuántas veces repetimos estas frases en seria disputa con nuestra pareja, hijos, etc... con la voluntad de que no usen tanto los móviles y menos aún, que su uso (y abuso) no perjudique su tiempo de descanso y les permita dormir el número suficiente de horas cada día.

Hay que reconocer que las tecnologías de información y comunicación suponen un avance para la sociedad. Los dispositivos móviles proveen servicios convenientes para nuestro día a día, facilitando la comunicación, el ocio y las relaciones interpersonales.

No obstante, se constata con claridad que su uso excesivo influye en la aparición de síntomas como ansiedad, comportamientos adictivos y alteraciones del sueño.

En 2018, Hale L, et al., observaron que, debido al uso de dispositivos móviles, el 51% de los norteamericanos presentaban impactos significativos en el estado de ánimo, el funcionamiento diario y las relaciones interpersonales. Además, el uso de internet como entretenimiento promueve un patrón de sueño más corto y disminuye su calidad.

Un nivel de sueño adecuado mejora el metabolismo, la sensibilidad a la insulina, la tolerancia a la glucosa disminuye el apetito y permite niveles adecuados de hormona cortisol durante el día y la noche. La falta de sueño arrojará por la ventana muchos de estos beneficios.

### Qué es el sueño

El sueño es un proceso fisiológico y una necesidad biológica de los seres humanos que les permite lograr un estado adecuado de salud. Consiste en una etapa relativa de inactividad física en la que se restablecen las funciones psicológicas, neuroendocrinas, gástricas e intestinales, que son vitales para un pleno rendimiento y, a su vez, la persona se encuentra en un estado de descanso y recuperación.

La calidad de sueño depende de varios factores relacionados con la persona, las etapas de su ciclo del sueño, el consumo de medicamentos, de estimulantes como la cafeína y teína, la práctica de ejercicio, el entorno laboral o algunas enfermedades, además de otros aspectos ambientales, tales como el uso de dispositivos tecnológicos.

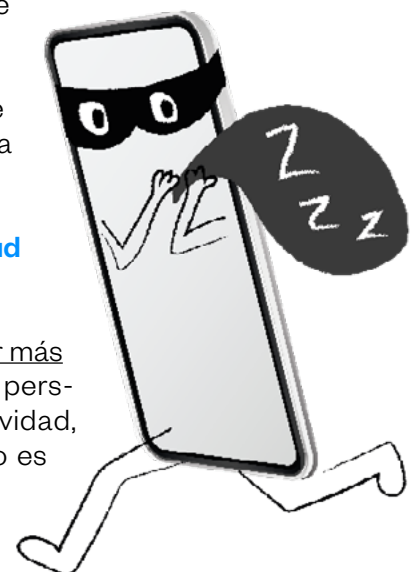
El índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP), es un instrumento estándar para la medición del sueño mediante el cual se analizan sus diferentes factores determinantes.

Estos se agrupan en siete componentes: calidad, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna. Tiene una puntuación de 0 a 21, donde a mayor puntuación, peor calidad de sueño. Puede acceder al cuestionario en la referencia al final de este documento (fuentes).

En cuanto a los trastornos del sueño, según el Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-V), el insomnio se define como una predominante insatisfacción por la cantidad o la calidad del sueño, que se puede presentar como dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o despertar pronto por la mañana y ser incapaz de volver a dormir; esta sintomatología se presenta en al menos tres días a la semana durante un periodo de tiempo igual o mayor a tres meses.

### Importante para la salud y el bienestar

- Para que podamos ser más productivos: Desde la perspectiva de la productividad, no dormir suficiente no es bueno. Ariana Huffington, que solía trabajar horas locas de forma



rutinaria pero ahora lidera la revolución del sueño, dice: "La ironía es que mucha gente renuncia a dormir en nombre de la productividad. Pero, de hecho, nuestra productividad se reduce sustancialmente cuando estamos privados de sueño".

- Tener una sensación de caminar "borracho": ¡No dormir lo suficiente puede afectar nuestras habilidades de manera similar a estar borracho! "Nunca diríamos: ¡esta persona es un gran trabajador! ¡Está borracho todo el tiempo! Sin embargo, seguimos celebrando a las personas que sacrifican el sueño por el trabajo", comenta Charles Czeisler, profesor de medicina del sueño en la Escuela de Medicina de Harvard.

- Mantenernos saludables: los malos hábitos de sueño pueden aumentar la ingesta de calorías y pueden afectar el riesgo de presión arterial alta, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Sin embargo, los hábitos de sueño saludables pueden reducir la tensión psicológica, brindarnos un mejor autocontrol y reponer la energía de autorregulación.

Kuss et al., en 2016, definen el término uso problemático del internet (UPI) como aquel que llega a interferir con las actividades cotidianas del usuario, siendo la alteración del sueño una de las condiciones comórbidas más frecuentes. El uso nocturno de las TIC interfiere de manera directa en el ciclo circadiano y causa patrones de sueño irregulares, siendo el insomnio una de las principales consecuencias.

### Ajustes tecnológicos para mejorar la higiene del sueño

Es posible modificar nuestros hábitos tecnológicos para dormir mejor. Con el fin de despertar nuestra conciencia hágase las siguientes preguntas:

- 1- ¿Se ha quedado dormido con el teléfono en la mano?
- 2- ¿Coge su teléfono nada más despertarse?
- 3- ¿Revisa el correo electrónico del trabajo fuera del horario laboral? Y, por último,
- 4- ¿Se despierta con frecuencia para consultar las llamadas/mensajes recibidos?

¿Qué conclusiones puede sacar de sus respuestas? Quizá haya algunos ajustes y cambios que pueda realizar para mejorar la calidad de su sueño. Entre ellas:

**Aléjelo:** Cargue su dispositivo durante la noche en un lugar que no sea al lado de la cama. Guárdalo más lejos, o mejor aún, en otra habitación. ¡Sobrevivirá a la separación, se lo prometemos!

**Atenúe su luz:** Mirar fijamente la luz brillante de su teléfono puede alterar su ritmo circadiano y su producción de melatonina. El uso de una aplicación de filtros puede ayudar a reducir su exposición.

**Configure una alarma:** Ponga una alarma para ir a la cama. Las alarmas no tienen por qué ser solo para despertar. Use uno para recordarle que es hora de terminar la noche.

**Ciérrelo:** ¿Es la tentación de seguir mirando videos de gatos demasiado fuerte? Use una aplicación de bloqueo de aplicaciones que haga imposible que caiga en la trampa de recaer después de cierta hora.

**Bloquéelo:** ¿Revisa las notificaciones cuando su teléfono vibra por la noche? Use la función no molestar para bloquear todas las notificaciones durante las horas de sueño.

Elija un ajuste y hágalo ahora para que pueda obtener sus 7-9 horas esta noche. ¡Hagamos esto y seamos saludables **#PorTuSalud**

### Fuentes

1. Celis Infante JA, Benavides Romero MA, del Cid Amaya PM, Iraheta Lara DC, Menjívar Saravia HE. Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. *Alerta*. 2022;5(1):50-56. DOI 10.5377/alerta.v5i1.11247.
2. Cómo dormir mejor con ajustes tecnológicos.
3. Un método para aprender a descansar. Jana Fernández, especialista en sueño.
4. Índice de calidad del sueño de Pittsburgh.