

Tele por la noche; apaga y vámonos

Eres de los que se quedan por la noche hasta altas horas de la madrugada para ver los últimos capítulos de su serie favorita de televisión? HBO; Netflix; Amazon; Movistar+, Filmin, Sky TV, son algunas de las siglas que más difusión han tenido en los últimos años. ¡Quién no ha

seguido alguno de sus programas para televisión, se ha enganchado con sus emisiones, capítulo a capítulo, hasta el desenlace que, en muchas ocasiones, no es más que el interludio para una nueva temporada!

Y la televisión, convertida en un artefacto tecnológicamente sofisticado y con gran capacidad de ofrecer “contenidos consumibles” ocupa lugares de privilegio en nuestros salones y, quizá también, en algunos dormitorios. Sin embargo, su uso desmedido no resulta indiferente para la salud:

- Dormir menos horas porque te quedas hasta tarde viendo series es lo contrario a relajarse, descansar de la jornada diaria y rendir en los quehaceres diarios.
- La exposición a la televisión antes de dormir juega un papel fundamental e interfiere en nuestro sueño. Esta actividad suele ser inofensiva excepto cuando se realiza por un tiempo excesivo y especialmente con la luz apagada.

Existen límites entre un uso racional y un uso indebido de la televisión, que puede alcanzar rasgos de abuso o más, llegando a la adicción a programas y series.

Por qué es malo tantas horas de TV

Cuando vemos televisión a oscuras nuestras pupilas se dilatan permitiendo una mayor entrada de luz, lo que provoca que el cerebro responda con más inquietud antes de ir a dormir.

“El resplandor de la pantalla junto con los ruidos que emite el televisor hacen que el cerebro aumente su actividad eléctrica y las neuronas comiencen a acelerarse”, subraya el Instituto Europeo del Sueño.

Nada ha podido fomentar más el consumo de medios televisivos que la pandemia mundial de coronavirus. El confinamiento motivó que millones de personas se quedasen en sus casas consumiendo series de televisión. Aunque la tendencia venía de antes, en 2020 el número de personas que pagó por uno u otro servicio de streaming se disparó hasta alcanzar los 1.1000 millones, un 26% más que en 2019.

El problema radica en que buena parte del tiempo que se dedica a estas series se obtiene de robar tiempo a nuestras horas de descanso.

Al dormir mal, aparecen problemas

Según la Sociedad Española del Sueño (SES), en nuestro país se duerme de media una hora menos al día que en el resto de los países europeos. Esto conlleva que un tercio de la población padezca problemas relacionados con el sueño, trastornos que suponen un factor de riesgo que potencian enfermedades neurológicas, cardiovasculares, diabetes u obesidad.

Los trastornos del sueño se relacionan con el 20% de los accidentes de tráfico, y pueden ser la primera manifestación de enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson, o ciertas demencias, además de afectar a la capacidad de concentración o al aprendizaje.

Un estudio reciente comparó los hábitos de ver series en 2015 y 2020 y observó que habían aumentado tanto el consumo de series como los “maratones” en los que se ven tres o más episodios de una hora seguidos. La distracción y el escapismo son formas habituales de enfrentarse al estrés y a la incertidumbre, de modo que los atracones de series están muy relacionados con una mayor soledad, insomnio, depresión y ansiedad.



Pensamos que vemos series porque nos relaja. Y, en efecto, puede ser una actividad relajante. Pero en realidad, también vemos series para evitar pensar en nuestros problemas.

Esto coincide además con otra epidemia: la del insomnio. Una revisión de estudios ha comprobado que las alteraciones del sueño han aumentado durante la pandemia en todo el mundo hasta alcanzar al 40% de la población.

“Tienes una serie y/o película que realmente te mueres por ver, y acabas quedándote despierto hasta altas horas de la noche, así que en realidad competimos con el sueño, ¡y estamos ganando!”. Se trata de una declaración textual realizada por Reed Hastings, fundador de Netflix.

Nos están robando el sueño

Según una encuesta realizada en 2019 por la Academia Americana de Medicina del Sueño (AASM), se descubrió que un 88% de los entrevistados había perdido horas de sueño porque se quedó despierto “más allá de su hora” para ver varios episodios de una serie de vídeo. En el caso de las personas de 18 a 44 años, esa cifra se elevó al 95%.

Perder horas de sueño un día tras otro, se traduce en una deuda de sueño, que nunca se termina de pagar, como las tarjetas revolving. Si cada noche, de lunes a viernes, dormimos seis horas en lugar de ocho, la deuda acumulada es de 10 horas.

El fin de semana nunca conseguimos dormir diez horas de más, y la deuda se acumula. La falta de sueño afecta muy rápidamente a la salud: aumento del peso y del apetito, diabetes, bajada de defensas, menos neuroplasticidad, y más posibilidades de cometer errores durante el día.

Un estudio comprobó que incluso una falta de sueño moderada producía un deterioro cognitivo equivalente a la cantidad de alcohol límite para conducir. Además, quedarnos a ver series por la noche altera nuestro ritmo circadiano.

Permanecemos despiertos en horarios en los que deberíamos estar dormidos, según el reloj interno de nuestro cerebro, y expuestos a la pantalla, una fuente de luz azul que suprime nuestra producción de melatonina, la hormona que induce el sueño. Mal asunto.

Defiende tu sueño de tus series favoritas

Perder horas de sueño viendo historias que ocurren a otras personas no nos ayuda a solucionar nuestros problemas, que seguirán allí cuando termine la temporada, y además arruina nuestra salud.

Estos son algunos pequeños cambios que nos pueden ayudar a cambiar los hábitos:

- Protégete de la luz azul: baja las luces dos horas antes de ir a la cama y en su caso, usa gafas bloqueadoras de luz azul. Activa el modo nocturno de tu móvil, tableta y ordenador.

- Vuelve a ver películas o episodios antiguos: si lo que quieres es dormir, ver una historia que ya conoces es más relajante que ver un episodio nuevo.

- Saca la televisión del dormitorio: llevarse las series a la cama es una mala idea; interferirán con tu sueño.

- Prepárate para dormir: empieza a desconectar entre media hora y una hora antes de acostarte, y esto incluye ver series. Dormir te resultará más difícil si te metes en la cama con el cerebro activado por el suspense.

#PorTuSalud

Fuentes

1. Comparación de los nuevos hábitos de visionado de medios en 2015 y 2020. Binge watching and serial viewing: Comparing new media viewing habits in 2015 and 2020.
2. Por qué Netflix es el enemigo del sueño El Diario.