

PÉRDIDA DE SUEÑO

“Vamping”: cuando la tecnología roba el sueño a los jóvenes

EFE

Internacional

Verano. La sensación de libertad que trae consigo esta época del año, especialmente para los más jóvenes, está a otro nivel: el fin del periodo lectivo y el inicio de unas largas vacaciones hacen que los horarios, establecidos normalmente por la rutina en las aulas, dejen de tener rigor.

Y así, para los adolescentes y para aquellos en la edad adulta más temprana, este esperado momento que pone fin a los madrugones y las jornadas más estrictas dan paso a otra tendencia que cada vez es más común: el noctambulismo. Y del noctambulismo es fácil pasar al “vamping”, una especie de “jet lag” digital.

Porque según un estudio de PiLeJe, del que se hace eco Pharma Market, un 52% de los adolescentes de entre 12 y 17 años admiten que utilizan sus dispositivos electrónicos justo antes de ir a dormir. Lo que ellos seguramente ignoran, son las consecuencias tan nocivas que esto puede tener para su salud.

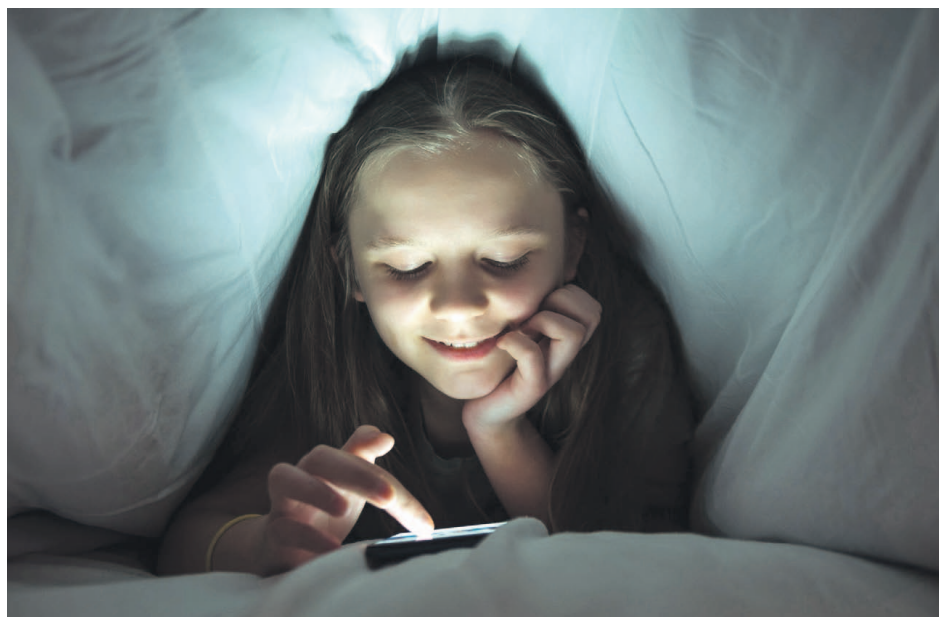
LA LIBERTAD DE ATRAPARSE EN LAS PANTALLAS

Al no tener necesidad de levantarse temprano, son muchos los que alargan la noche, muchas veces ante una pantalla. Porque si bien el verano es época de desconexión, lo cierto es que cuando se trata de la tecnología digital, siempre estamos conectados. Y, en verdad, esto no ocurre solo en este periodo, pero suele aumentar.

La razón es que “durante las vacaciones escolares, muchos adolescentes encuentran en el uso nocturno del móvil, las redes sociales o los videojuegos una vía rápida y sencilla de entretenimiento”, explica Gloria R. Ben, psicóloga experta de Qustodio, plataforma líder en seguridad online y bienestar digital.

Y es que “la ausencia de rutinas y la disminución de supervisión adulta favorecen que el consumo digital se desplace hacia la noche, cuando se sienten más libres y desconectados del entorno familiar”.

¿El problema? Si esta costumbre se prolonga en el tiempo, la salud, tanto física como mental y emocional, puede sufrir las consecuencias: “Aunque parezca que solo se están acostando más tarde, lo cierto es que el sueño pierde calidad”, dice Gloria. Otra experta, la doctora Ángela



Más de la mitad de los jóvenes de entre los 12 y 17 años, ven dispositivos electrónicos antes de irse a dormir, lo que perjudica gravemente su salud.

EFE

Milán, neuróloga de la Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra, señala en un artículo de su web que “el ‘vamping’, es decir, utilizar las nuevas tecnologías antes de dormir, tiene efectos negativos para la salud, ya que la luz de las pantallas afecta a la calidad del sueño y a nuestro rendimiento”.

EL LADO OSCURO DE LA LUZ

De hecho, de acuerdo con un artículo de la Harvard Health Publishing titulado “Blue light has a dark side”, la exposición a la luz azul afecta a la producción de la melatonina (hormona que regula el sueño), en mayor medida que otro tipo de luces.

Por ejemplo, la exposición a la luz azul, según investigadores de Harvard, suprime la producción de la hormona del sueño el doble de tiempo que la luz verde y también altera el doble los ritmos circadianos.

“Si utilizamos aparatos electrónicos con luz, el cerebro entiende que aún es de día y no segrega melatonina, por lo que retrasamos el inicio del sueño

Más de la mitad de los adolescentes utilizan dispositivos electrónicos antes de ir a dormir, ajenos al desfase horario que esto puede provocar en sus rutinas de sueño, convirtiéndose así en “vampiros digitales”.

y dormimos menos horas, lo que llamamos ‘insomnio tecnológico’”, dice la experta de la Clínica Universidad de Navarra.

En esta línea, la psicóloga de Qustodio señala que “cuesta más conciliar el sueño, se acorta el tiempo real de descanso y se fragmenta con despertares nocturnos. El resultado es similar a un ‘jet lag’, pero sin haber salido de casa”.

“Se produce un círculo vicioso: cuanto menos descansamos, menos energía tenemos para realizar actividades significativas”, explica Gloria R. Ben, y señala que “eso reduce el ocio de calidad y nos lleva a buscar recompensas rápidas en el mundo digital, lo que a su vez empeora el sueño”.

PREPARAR LA MENTE PARA DORMIR

No hay que olvidar, además, que el boom de los contenidos cortos y verticales, con los que es fácil caer en dinámicas como deslizar una y otra vez para seguir viendo videos breves, pueden intensificar esa sensación

de bucle. Por lo que lo ideal es evitar abrir las redes sociales a la hora de ir a la cama.

Pero y si tenemos a alguien cercano en esta situación, ¿cómo ayudarlo? ¿Qué hacer para evitar este problema en casa? “Establecer acuerdos familiares, ofrecer alternativas y predicar con el ejemplo”, son algunas de las claves que sugiere la psicóloga de Qustodio.

Algunos consejos son, por tanto, “fijar una desconexión digital al menos una hora antes de dormir o promover actividades relajantes en el tramo final del día, preparando la mente y el cuerpo para descansar”.

Otra de las claves es “el diálogo”, porque hay adolescentes que buscan en las pantallas esa conectividad con la que compartir sus preocupaciones. “Muchos entienden que no dormir bien les perjudica, pero sienten que el beneficio inmediato de estar conectados compensa”.

Por eso, según Gloria “es tan importante escucharlos, investigar juntos y ayudarles a construir alternativas reales que no pasen por el castigo, sino por la comprensión y el acompañamiento”.

Ya lo ven. El vampirismo digital tiene solución, pero, irónicamente, ésta no se encuentra en la fuerza de la luz, sino en la oscuridad de un sueño de calidad. Así que, quizás, la mejor forma de desconexión sea la que nos aparte un poco de las pantallas.