



Nicolás Córdova quitará los teléfonos cada noche a las 22 horas

Más melatonina y menos ansiedad: sicóloga y neurólogo aplauden que la Roja Sub 20 duerma sin celulares

“Si uno ocupa pantallas hasta muy altas horas de la noche barre con la melatonina natural y al otro día anda cansado y con dolor de cabeza”, señaló Álvaro Vidal, especialista en sueño de la clínica Meds.

ALEJANDRO VILLEGAS

No hubo necesidad de instalar inhibidores, pero sí un pacto de sangre que Nicolás Córdova les hizo firmar a todos sus futbolistas. En la soledad del búnker de Requínoa, el técnico instauró varias reglas para pelear en serio por la gloria en el Mundial Sub 20, pero la que más llamó la atención es que el jefe acordó que los teléfonos celulares estarán prohibidos durante las noches. La letra chica implica que cada jugador entregará su smartphone a las 22 horas y recién a la mañana siguiente los recuperarán.

En el lugar de concentración, que es el mismo que ocupó la Selección adulta previo a la Copa América 2015, también se normó que habrá mediciones diarias de peso, masa muscular e hidratación. Pero el cuerpo técnico estableció que lo crucial será alejarse lo más posible de las redes sociales a través de un



RUBÉN GARCÍA

plan integral, donde además habrá apoyo psicológico en un proceso que asoma como complejo. “Me parece una medida excelente y que, lógicamente, necesita de contención profesional, porque entregar el celular hoy en día, sobre todo en jóvenes, implica un alto grado de ansiedad, que habrá que saber administrar”, adelantó Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O’Higgins y una de las que más ha estudiado el impacto de las pantallas en la población nacional, sobre todo en niños y adolescentes. “La gente para rendir debería dormir ocho horas, sobre todo si se trata de futbolistas profesionales, que exi-

gen su cuerpo a altos niveles. Por culpa de los celulares, la gente en Chile está durmiendo entre cuatro y cinco horas. Entonces suena lógica la medida del entrenador”, agregó.

¿Qué beneficios trae la desconexión en las noches para un futbolista, Viviana?

“El desconectarse trae un descanso cerebral, que repercute en lo físico. Pero ojo, que eso debe ser al menos una hora antes de dormir. La exposición foto lumínica es tan alta que es imposible soltar el teléfono y dormirse enseguida, por lo que lo más seguro es que vas a acabar como escalopa dándote vuelta de un lado a otro”.

¿Entregar el teléfono im-

plica un tipo de sufrimiento o ansiedad?

“Claro, uno supone que en jugadores profesionales debería haber más control, pero hoy vemos en jóvenes de 20 años una verdadera adicción a las redes sociales, que puede acarrear problemas mayores”.

¿Es como una especie de síndrome de abstinencia?

“La adicción a las pantallas es igual que a la de las drogas o al alcohol. Se somatiza con desesperación al dejarlo en tu velador, sin silencio y revisando el WhatsApp, Instagram y TikTok cada cinco minutos. Eso sin contar que en el caso de los futbolistas está el problema del hate, que daña el autoestima y conlleva a un decrecimiento de su desempeño”.

Una opinión similar entregó Álvaro Vidal, neurólogo de la clínica Meds. “Yo le veo tres cosas positivas a esta medida de Nicolás Córdova. Y lo primero es que dejar de usar el celular mejorará el dormir, pues si uno ocupa pantallas hasta muy altas horas de la noche barre con la melatonina natural y al otro día los pacientes andan con somnolencia diurna, muy cansados y, eventualmente, con dolor de cabeza”, precisó el doctor especialista en sueño.

“Lo otro positivo es que los jugadores van a estar sometidos a presión, así que si no se meten a ver lo que se critica de ellos, justa o injustamente, mejorarán su ánimo y evitarán cuadros de angustia y hasta crisis de pánico”, sostuvo Vidal, quien por último ve que en una concentración sin teléfonos se mejora “la socialización, que es algo que tanto les falta a los grupos humanos y es clave para conseguir objetivos altos y beneficia a la resolución de problemas”.

El técnico instauró varias reglas para pelear en serio por la gloria en el Mundial Sub 20.