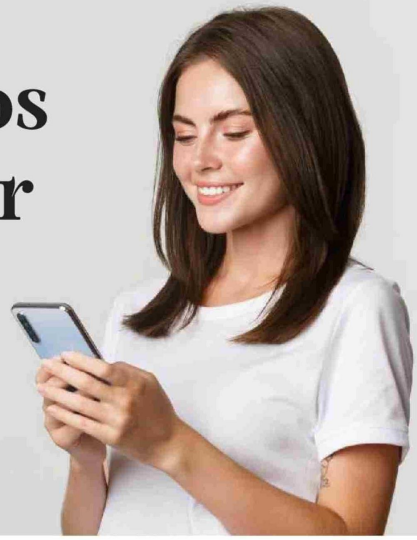
LITORALPRESS

Fecha: 13-09-2023
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna
Tipo: Noticia general
Título: ¿Por qué aguantamos la respiración al usar el teléfono?

Pág. : 18
Cm2: 700,7
VPE: $ 1.182.703

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

# ¿Por qué aguantamos la respiración al usar el teléfono?



La apnea de pantalla se ha vuelto un hábito tan involuntario e inconsciente que la mayoría de las personas nunca lo ha notado.

**Nicolás Muñoz Díaz**
prensa@latribuna.cl

A pesar que el uso de los teléfonos inteligentes o smartphones se ha masificado exponencialmente en los últimos diez años, desde 2007 autores como Linda Stone, ex ejecutiva de Microsoft, ya daban cuenta de un problema casi imperceptible. En la actualidad, expertos ahondan cada vez más en lo que se ha denominado la apnea de pantalla, un fenómeno que consiste en la interrupción involuntaria de la respiración al utilizar aparatos como el celular.

En palabras de la Dra. Verónica Zumarán, psiquiatra de Clínica Las Condes, la apnea de pantalla "es un término que se utiliza para describir la alteración en la respiración que se manifiesta al estar frente a una pantalla". A esto se le agregan características fundamentales, como el hecho de que "es involuntaria y casi imperceptible".

## LA GÉNESIS DEL PROBLEMA

Para entender esta problemática expandida de forma casi intrínseca con el mayor acceso a tecnologías en la sociedad, la especialista comentó que: "Las pantallas mandan una serie de estímulos y, generalmente, son al azar como pasa con las notificaciones de redes sociales o los correos. Esto hace que el cerebro esté expectante, tratando de interpretar si es una amenaza o no y causando constantemente estrés que puede provocar distintas reacciones a nivel corporal".

A modo de ejemplo, la Dra. Zumarán señaló que: "Nuestro cerebro se intenta adaptar al estímulo de las pantallas y lo intenta interpretar, esto causa que ocupe un tipo de concentración especial, gatillando una respuesta fisiológica que causará que la respiración sea menos profunda y corta. Incluso en ocasiones pausada". Tan lenta que "muchas veces no es percibida por quienes la realizan".

## ANTE TODO, SOLUCIONES

En respuesta a las consultas del equipo de prensa, la psiquiatra de Clínica Las Condes aseveró que una forma de evitar este hábito es estando conscientes de que puede estar presente al momento de utilizar una pantalla. A su vez, se puede realizar "pausas para descansar de las pantallas, especialmente del celular porque suele estar presente tanto en el trabajo como en los momentos de descanso e incluso en las reuniones sociales".

A criterio de la entrevistada: "Sobre todo no abusar de las pantallas y poner límites en su uso. Evitar pantallas pequeñas, como el celular para trabajar, porque es una sobrecarga de estrés innecesario (...) No tener la costumbre de hacer muchas tareas a la vez frente a la pantalla, si no centrarse en una".

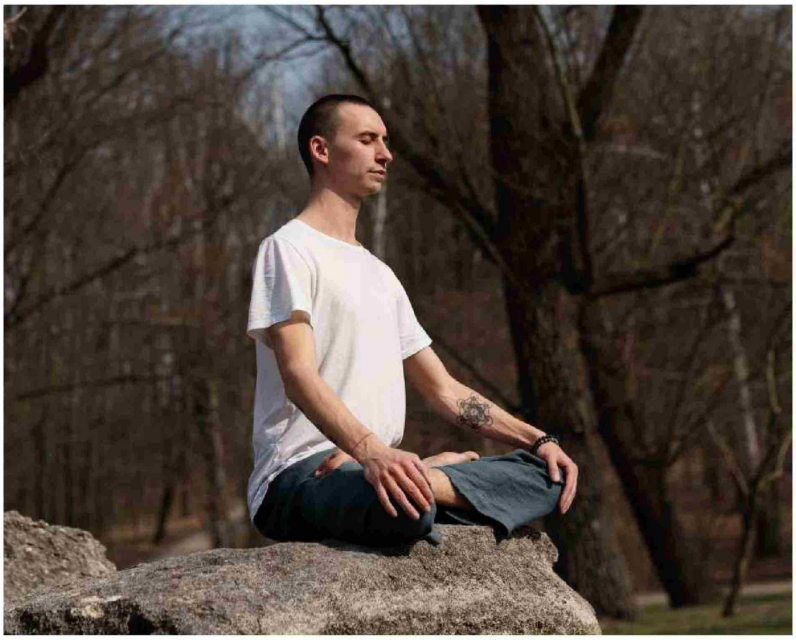
"Al darse cuenta que está ocurriendo una respiración superficial o pausada es recomendable que pueda inspirar profundamente, utilizando la respiración diafragmática, es decir, al inspirar fijarse que se distiende el abdomen y no el pecho. Luego uno debería exhalar lentamente, como si estuviera soplando una vela (...) Incluso algunos recomiendan que suspirar podría también ayudar a restablecer la respiración. Al mismo tiempo hay que establecer una postura erguida y cómoda, evitando respirar por la boca porque es cuando menos oxígeno llega", complementó.

## LAS PANTALLAS COMO ENEMIGAS DEL SUEÑO

Además de la apnea de pantalla, existen otras implicancias asociadas al uso de aparatos, como por ejemplo el teléfono, antes de dormir. De acuerdo con la experta: "La luz que emite la pantalla, ingresa al cerebro a través del nervio óptico, esto ocasiona que el cerebro responda y se inhibe la producción de melatonina, sustancias que nos ayuda a dormir. Por lo tanto, quienes usan pantallas antes de dormir, tendrán un retraso en conciliar el sueño generando insomnio. Reforzando el agotamiento y fatiga durante el día".

En el extremo opuesto, la Dra. Zumarán mencionó que los ejercicios mindfulness o de respiración consciente pueden ayudar a disminuir el estrés y mejorar la oxigenación: "Realizar ejercicios de respiración consciente no solo mejora la respiración y oxigenación cerebral para un mejor funcionamiento, si no que ayuda a tener un estado de relajación natural. Esto hace que el cuerpo tenga una pausa, ya no esté en modo alerta y se restablezca el cuerpo de los cambios que provoca el estrés".

Finalmente, la Dra. Verónica Zumarán, psiquiatra de Clínica Las Condes, fue clara al señalar que "no se trata de evitar las pantallas o dejar de usarlas. Todos sabemos que ya son parte de nuestra rutina. Lo importante es aprender a poner límites y tener una buena relación con las pantallas (...) En el caso de que nos demos cuenta que están afectando nuestras vidas, es ideal que se pueda consultar con un profesional".



**LOS EJERCICIOS MINDFULNESS** o de respiración consciente pueden ayudar a disminuir el estrés y mejorar la oxigenación.