

6 Mayo, 2018



**INSOMNIO TECNOLÓGICO**  
EL RETRASO DEL SUEÑO ELEVA  
EL RIESGO CARDIOVASCULAR  
Y DE ALZHEIMER



PILAR PÉREZ • MADRID

**Q**ue levante la mano quien nunca se haya llevado el móvil o la tableta a la cama para revisar unos correos, mandar unos mensajes por WhatsApp, cotillear el Facebook o echar un ojo a lo último de Twitter. «Unos minutos y me duermo», y casi una hora después con los ojos como platos, «pues total como ya no tengo sueño, sigo un rato». Y así, uno casi sin darse cuenta le ha robado al descanso nocturno unas preciosas horas que al día siguiente se echan de menos. Y lo que empieza como un hecho puntual, «se ha convertido en un hábito de la población, que al final conduce a la consulta un problema grave de insomnio, que hemos visto que se ha agravado en los últimos cinco años», subraya Francisco Ferré Navarrete, jefe de Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid.

Como detalla Ferré Navarrete esta es una situación con un impacto psicológico y biológico en las personas. «La luz de las pantallas procedentes de dispositivos móviles (teléfonos, tabletas, portátiles...) denominada azul o "blue-light" altera la secreción de melatonina, la inhibe. Al suceder esto, sin esta hormona que ayuda y favorece la conciliación del sueño, y por ende, el descanso nocturno, éste no existe y la persona empieza a sufrir episodios de insomnio», explica el jefe de Servicio del Marañón. Este es un problema serio en la población más joven. «La mayoría de los adolescentes y hasta un 30% de los niños de los menores de edad tienen sueño insuficiente por el uso de dispositivos móviles», apunta Arantza Campo Ezquibela, del Servicio de Neumología y responsable de la Unidad de Sueño de la Clínica Universidad de Navarra.

En estas edades el insomnio tecnológico agudiza un trastorno bastante frecuente como es el retraso de fase, que es un desfase horario del patrón de sueño biológico con el real en adolescentes. «Lo primero que hay que hacer no es sólo desaconsejar su uso, sino ser tajantes y prohibirlos a partir de las 21-22 horas. Y así evitar el retraso en la producción de la melatonina, y en consecuencia el sueño», comenta Milagros Merino Andreu, coordinadora de la Unidad de Trastornos Neurológicos del Sueño del Hospital Universitario La Paz de Madrid. Además, «el contenido de los mismos, como los juegos, provoca una estimulación neuronal o emocional, lo que eleva la activación cerebral, cuando debe suceder lo contrario», añade Campo Ezquibela. Y así, lo que parece un episodio puntual de insom-

# Insomnio tecnológico

## La luz azul de los dispositivos anula la melatonina e impide conciliar el sueño

Esta alteración del descanso nocturno eleva el riesgo cardiovascular y de alzhéimer. La automedicación resulta contraproducente, ya que el éxito de la misma depende del cuándo y cómo tomarla

**2 horas**  
 AL DÍA  
 de tecnología móvil  
 deja al descanso  
 nocturno en 5 horas

**30%**  
 DE LOS JÓVENES  
 tiene sueño  
 insuficiente por  
 el abuso de dispositivos  
 móviles

**3 años**  
 SON LOS MENORES  
 con mayor uso de  
 dispositivos, duermen  
 menos y más tarde

**22:00 h**  
 HORA LÍMITE  
 de uso para todos de  
 cualquier «gadget»  
 que emita luz azul

**230 h**  
 SEMANALES  
 se consumen de  
 media en España en  
 redes sociales

nio, se convierte en «un problema crónico porque la rutina de este "mal uso" de la tecnología así lo establece», explica Odile Romero, secretaria general de la Sociedad Española del Sueño.

Un equipo de investigadores de Boston (EE UU), del Brigham Women's Hospital (BWH) llevó a cabo una investigación para conocer el impacto del uso de dispositivos digitales antes de dormir frente a la lectura de libros impresos. Durante el estudio de dos semanas, doce participantes leyeron e-Books en un iPad durante cuatro horas antes de acostarse cada noche durante cinco días consecutivos. Esto fue repetido con libros impresos. La orden fue aleatorizada con algunos leyendo primero el iPad y otros el libro impreso. Los participantes que leían en la tableta tardaron más en conciliar el sueño, tenían menos somnolencia por la noche y pasaban menos tiempo en la fase REM.

Los lectores del dispositivo redujeron la secreción de melatonina, una hormona que normalmente se eleva por la noche y desempeña un papel en la inducción de la somnolencia. Además, tenían un ritmo circadiano retrasado, indicado por los niveles de esta sustancia, de más de una hora; y contaban con menos sueño antes de acostarse, pero estaban más somnolientos y su estado de alerta era deficiente a la mañana siguiente después de ocho horas de descanso. Aunque se utilizaron iPads en este estudio, los investigadores de BWH también midieron otros lectores de libros electrónicos, ordenadores portátiles, teléfonos móviles, monitores LED y otros dispositivos electrónicos, todos emisores de luz azul.

Al hilo de este estudio, los expertos apuntan que aún poco se sabe del impacto real del abuso de la tecnología en estos casos, pues hay trabajos de los que se desprende una huella en los ritmos circadianos (que regulan los tiempos de vigilia y sueño, que tiene que ver con determinadas funciones vitales en el cuerpo humano) y que a largo plazo desarrollan patrones de deficiencia de descanso nocturno, y en consecuencia alteraciones orgánicas importantes.

Según la Academia Americana de Sueño, de forma general, el descanso escaso aumenta el riesgo de accidentes, hipertensión arterial, obesidad, diabetes y depresión. «Además, en adolescentes, dormir insuficientemente se asocia a riesgo de autolesiones, pensamientos e intentos de suicidio. La presencia de obesidad y ganancia de peso también se ha descrito en niños que duermen menos», apunta la especialista de la Clínica Universidad de Navarra. Por otro lado, en recientes





DREAMSTIME

**DISPOSITIVOS QUE EMITEN LUZ AZUL**

Algunos lectores de libros electrónicos, portátiles, teléfonos móviles, monitores LED y tabletas

Medios impresos  
38 cm

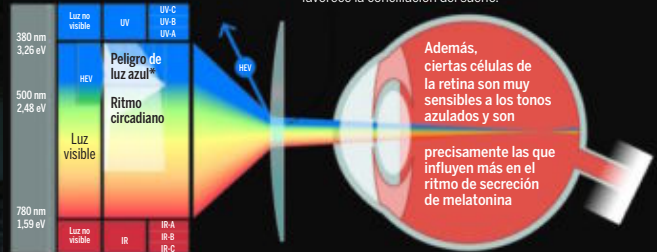
Dispositivos digitales  
30/35 cm



**Luz emitida por dispositivos digitales**

**El peligro de la luz azul (HEV)**  
 La luz azul altera los ritmos circadianos (etapas de sueño y vigilia)

La luz azul disminuye la producción de melatonina (hormona que regula nuestro reloj biológico) que favorece la conciliación del sueño.



Fuente: Sociedad Española de Oftalmología y Sociedad Española del Sueño

Infografía LA RAZÓN

estudios presentados en el Congreso Español del Sueño, «hemos visto como ya hay trabajos que muestran cómo la privación de descanso nocturno va ligada no sólo a problemas cardiovasculares, sino también a un mayor riesgo de desarrollo de placas amiloides, hecho que va unido directamente a la aparición precoz de alzhéimer», explica Romero.

**SUMA Y SIGUE**

Este problema no es nuevo y no pilla a los expertos por sorpresa. Hace cinco años, Jesús Escribá, médico neurofisiólogo del Hospital Casa de Salud de Valencia, aseguraba que el uso en la cama de estos aparatos no sólo acorta las horas de sueño, sino que repercute en su calidad. Escribá, que también es director del Instituto del Sueño, apuntaba que este hecho conlleva a la generación de una doble adicción: la tecnología y la necesidad de un fármaco para dormir.

Con los datos en la manos, cierto es que España lidera el ranking de «smartphones» y de consumo de psicofármacos en Europa, lo que se traduce que el uso de WhatsApp y fármacos como los hipnóticos, sean parte de la rutina al acostarse por la noche. En nuestro país las redes sociales consumieron en 2017 alrededor de 230 horas semanales, la primera del ranking fue la red Whatsapp, seguida de Twitch y Spotify, según datos de Statista. Según la OCU cuatro de cada diez ciudadanos

están tomando algún tipo de fármaco para dormir. «No se debe uno automedicar nunca, más aún en esta patología de retraso de fase. Aquí resulta clave la intervención del especialista para determinar la dosis y el cuándo del fármaco a usar en función del patrón de sueño biológico del paciente», subraya Merino Andreu.

El consumo en España de benzodiazepinas, familia de medicamentos de los somníferos y los ansiolíticos, es de los más elevados de Europa, cuatro veces más que en Alemania o el Reino Unido e incluso superior al de Estados Unidos. Desde la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps) se recoge este problema en un informe de utilización de estos fármacos de 2014, que analizaba el consumo entre 2000 y 2012 de este tipo de medicamentos.

Así, parece que todo ello no es más que la consecuencia de «llevarse a la cama los problemas no resueltos del día a día que se acumulan hasta generar, entre otras cosas estrés y ansiedad. Y el empleo de los dispositivos se traduce en un acto compulsivo, lo vemos sobre todo en gente joven», apunta Ferré Navarrete. Quien se muestra tajante para evitar llegar a las consecuencias de esta doble adicción: «Basta con dejar de usarlos a partir de las 22h, hora común en todo el hemisferio norte, y que se ha demostrado que está vinculado a la producción de melatonina».