

## NOCHES DESCONECTADAS

Isabella Dachiardi<sup>a\*</sup>

<sup>a</sup>Estudiante de Tecnología Médica, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 24 de septiembre, 2019. Aceptado en versión corregida el 19 de diciembre, 2019.

### RESUMEN

Hoy en día la tecnología nos permite estar conectados en todo momento y circunstancia, lo que nos ha traído un sinnúmero de beneficios a nuestro diario vivir. Sin embargo, lo que no esperábamos de esta nueva forma de relacionarnos, era que vendría acompañada de un costo no menor que se reflejaría en nuestra salud, el llamado “insomnio tecnológico”.

**Palabras clave:** Salud, Insomnio, Tecnología.

### INTRODUCCIÓN

Es la cuarta vez que miro el reloj y llevo más de una hora intentando dormir. Como no logro hacerlo, aprovecho de tomar mi celular para darle una mirada a Instagram, Facebook, Twitter, leer alguna noticia de último minuto, o mejor aún, ver de nuevo alguna temporada de *Game of Thrones*. Seguramente, más de alguno de ustedes ha pasado por una situación similar, donde finalmente no conseguimos descansar y al día siguiente nos sentimos agotados y desconcentrados. Las personas que me rodean en su mayoría tienen dificultad para conciliar un sueño reparador, y es por esto que me surgió la idea de comentar sobre esta situación.

Somos conscientes de que la tecnología nos ha brindado grandes beneficios, haciéndonos la vida más fácil en muchos aspectos, sin embargo, también nos ha generado un mayor estrés y particularmente malos hábitos de sueño. Hoy en día nos vemos enfrentados a un nuevo trastorno del sueño llamado “Insomnio Tecnológico”.

Los aparatos electrónicos con pantallas, como celulares o televisores, afectan los niveles de producción de la hormona melatonina, encargada de regular nuestros ciclos de sueño. Esto se debe a que nuestro cerebro todavía piensa que es de día, por lo que una exposición prolongada a estos aparatos nos provoca insomnio o interrupción del sueño. Cuando sea de día estaremos irritables, con dolor de cabeza, fatiga ocular y estrés visual como consecuencia de un mal dormir<sup>1</sup>.

Ante este estado, muchos de nosotros creímos encontrar la solución automedicándonos, incluso con antihistamínicos para lograr el preciado descanso. Un dato del cual no nos debemos enorgullecer, es que Chile es uno de los países en que más se toman fármacos para dormir, donde un 23,7% de las personas usan sedantes para conciliar el sueño<sup>2</sup>.

Entonces ahora tenemos una doble adicción: la tecnología y los medicamentos para dormir.

Sabemos que este tipo de fármacos pueden causar efectos secundarios como la dependencia, somnolencia durante el día, mayor probabilidad de contraer Alzheimer, en especial en el adulto mayor, y si los dejamos de golpe, pueden provocar síndrome de abstinencia.

A pesar de todo lo anterior, lograr un sueño reparador sin que nos afecte el uso de la tecnología y sin necesidad de recurrir a pastillas para dormir, a menos que sea un caso crónico, puede resultar más fácil de lo que se cree. Existen medidas como mejorar nuestra higiene del sueño que nos ayudarán a revertir los efectos de este trastorno. Con esto me refiero a mantener horarios fijos para ir a la cama, consumir comidas livianas antes de dormir, realizar ejercicios de relajación, utilizar el modo noche para limitar la luz que desprenden los dispositivos, y, de lleno, desconectarse de los aparatos electrónicos por lo menos una hora antes de dormir<sup>3</sup>.

Estas son algunas conductas que podemos modificar para obtener un sueño reparador. Si bien no es simple de realizar, pues se requiere de constancia y disciplina, nos permitirá mejorar nuestra calidad de vida. ¿Estaremos dispuestos a hacer un esfuerzo? ¿o solo queremos soluciones rápidas y perjudiciales?, al fin y al cabo, eres tú quien decide, por mi parte cuando vaya a dormir dejaré el celular apagado hasta mañana.

### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Drake C, Roehrs T, Roth T. Insomnia causes, consequences, and therapeutics: An overview. *Depress. Anxiety*. 2003; 18:163-76.
2. Economía y Negocios [Internet] Santiago: Economía y negocios online; c2002. El insomnio es un problema que desvela cada vez a más chilenos; 2018. [citado el 11 de diciembre de 2019]. Disponible en: <http://www.economiaynegocios.cl/noticias/noticias.asp?id=477256>
3. Romero O, Sagalés T, Jurado M. Insomnio: diagnóstico, manejo y tratamiento. *Rev Med Univ Navarra*. 2005;40(1):25-30.

