

Ana Arena, neurofisióloga: 'Utilizar dispositivos electrónicos por la noche perjudica la calidad del sueño'

Cada vez se es más propenso a padecer problemas relacionados con el sueño. El cambio de hora, el uso indebido de dispositivos electrónicos o el ritmo de vida afectan directamente a la calidad del sueño. Los niños y los ancianos son más vulnerables a la hora de sufrir trastornos del sueño, ya que son más susceptibles a los cambios en los ritmos circadianos

El ritmo de vida tan frenético, los excitantes, el uso indebido de los dispositivos electrónicos por la noche o el cambio de hora son algunos de los factores que perjudican la calidad del sueño, siendo los niños y los ancianos los más vulnerables a la hora de sufrir trastornos relacionados con el sueño.

Ana Arena, neurofisióloga de la Unidad del Sueño de Policlínica Gipuzkoa, afirma que “cada vez somos más propensos a tener problemas relacionados con el sueño. Esto se debe a que no somos conscientes de la importancia de dormir y desconocemos qué hábitos son correctos o no en este campo”. Entre los trastornos más habituales del sueño están el insomnio de conciliación, mantenimiento o despertar precoz, los trastornos del ritmo cardíaco, la apnea del sueño o las parasomnias, que son las patologías que más tratan en consulta en la Unidad del Sueño de Policlínica Gipuzkoa. Los problemas a la hora de dormir pueden venir derivados del ritmo de vida actual, ya sea el estrés, el sedentarismo o debido a las nuevas tecnologías, entre otros factores.

En concreto, las nuevas tecnologías afectan negativamente a la calidad del sueño por varias razones. En palabras de la especialista, “el uso de dispositivos electrónicos a última hora del día puede provocar un trastorno del ritmo circadiano, con retraso de la fase de sueño, que nos impide dormir hasta altas horas de la madrugada con un despertar por la mañana también muy tardío”. Añade que “esto se produce debido a la inhibición o retraso en la liberación de Melatonina, hormona de la que dependemos para regular nuestro ritmo circadiano de sueño-vigilia, y por los cambios voluntarios en los horarios de sueño”.

Los jóvenes suelen ser los más afectados por estas nuevas tecnologías, ya que pasan muchas horas con dispositivos electrónicos. “Los niños y los ancianos son más susceptibles a los cambios en los ritmos circadianos y, por ello, también son más vulnerables al uso indebido de las nuevas tecnologías. Sin embargo, cada vez son más los adultos que tienen problemas de sueño debido a las nuevas tecnologías” afirma Arena. Este tipo de trastornos en el sueño puede acabar causando problemas laborales o, en el caso de los jóvenes, de rendimiento académico, debido a que los horarios son incompatibles.

Además de las nuevas tecnologías, existen otros factores que influyen negativamente en la calidad del sueño, como los excitantes (cafeína, teína, tabaco y algunos fármacos), el sedentarismo, los horarios

extremos, el trabajo a turnos o las malas condiciones en el ambiente de la habitación (mala ventilación, calor o frío, la luz o el exceso de ruido). La especialista señala que “también hay enfermedades que se acompañan de una mala calidad del sueño porque conllevan dificultad para conciliar el sueño o fragmentación del sueño, como la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas, afectación del estado de ánimo, ansiedad o el uso indebido de fármacos hipnóticos”.

El próximo domingo, 28 de octubre, se realizará el cambio de hora y en cuanto a la repercusión que esto puede tener en la calidad del sueño, Arena afirma que son los niños y los ancianos los que más lo notarán, debido a que tienen mayor sensibilidad a los cambios en los ritmos circadianos. “Tras un cambio de horario tenemos que reajustar los ritmos circadianos, entre ellos, la liberación de Melatonina, y esto puede llevar unos días. Durante esos primeros días, nos cuesta más conciliar el sueño o levantarnos por la mañana, depende de si el cambio es de avance o retraso de una hora” indica la especialista.

Recomendaciones para una buena calidad del sueño

Es importante mantener un ritmo de sueño regular, acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora, sin que se realicen grandes privaciones de sueño. La especialista añade que “durante el día, especialmente por la mañana, debemos exponernos a la luz del sol y realizar ejercicio físico de forma regular. También hay que evitar el uso de dispositivos electrónicos a última hora del día”.

Además, se debe mantener una temperatura adecuada dentro de la habitación, sin abusar de los aires acondicionados o la calefacción. “La temperatura ideal para dormir está entre los 18 y los 22 grados. Es importante evitar los ruidos del exterior y, en el caso de que necesitemos dormir con las ventanas abiertas, se recomienda hacer uso de tapones” afirma Arena.

Se deben evitar a toda costa los excitantes. No es recomendable tomar café al menos 7 horas antes de acostarse y hay que evitar alimentos grasos y ricos en especias por las noches. Además, no se debe tomar alcohol en las 4 ó 6 horas previas a acostarse. Tampoco es recomendable la siesta y menos las siestas de más de 30 minutos. Si los problemas relacionados con el sueño continuaran en un periodo de tiempo prolongado, se recomienda acudir a un especialista.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario más importante de España y el tercero de Europa. Está presente en 13 comunidades autónomas, cuenta con la tecnología más avanzada y dispone de una oferta superior a 6.500 camas en más de 100 centros, como la Fundación Jiménez Díaz, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Universitario Dexeus, Ruber, Centro Médico Teknon, Hospital La Luz, Policlínica Gipuzkoa, etc., así como con un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional.

Trabajan en la promoción de la docencia (siete de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuentan con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros, y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando numerosos proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como cardiología, endocrinología, ginecología, neurología, oncología, y medicina deportiva entre otras.

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa
943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia - San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina País Vasco](#) [Personas Mayores](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>