

# El uso de tablets y móviles lleva a las unidades del sueño a niños de 10 años con insomnio

► Los hospitales de la provincia alertan del elevado número de casos sin diagnosticar y de su incidencia en el rendimiento escolar ► Los médicos aconsejan apagar los aparatos tecnológicos una hora antes de dormir

Pino Alberola



■ Cambian los peluches y muñecos por tablets y móviles como compañeros de sueño, aunque con resultados mucho más negativos. El denominado insomnio tecnológico está empezando a afectar a los más pequeños. Y es que hasta las unidades del sueño de distintos hospitales de la provincia comienzan a llegar niños de 10 ó 12 años con verdaderos problemas para poder dormir.

«Antes no veíamos niños ni adolescentes en la consulta y ahora la media es de unos cuatro al mes, aunque calculamos que hay muchos más porque a los padres les cuesta darse cuenta de que sus hijos tienen un problema de insomnio», explica Paula Giménez, responsable de la Unidad del Sueño de la Clínica Vistahermosa.

«Whatsapp», redes sociales, juegos... Los menores utilizan estos dispositivos hasta el mismo momento en el que se meten en la cama, lo que a juicio de los expertos es lo menos aconsejable. «El problema es la luz artificial que emiten estos dispositivos, que actúa suprimiendo la melatonina y por lo tanto alterando el ritmo circadiano del sueño. Es decir, aun cuando desconectan, tardan mucho tiempo en dormirse», explica Francis Sellés, coordinadora de la Unidad del Sueño del servicio de Neurofisiología Clínica del Hospital General de Alicante.

Lo aconsejable, añade Sellés, «sería que por lo menos una hora antes de meterse en la cama desconectaran de todos estos aparatos y se relajaran, por ejemplo, leyendo, lo que se ha hecho toda la vida». También para esta neurofisióloga del Hospital General lo que están viendo en las consultas es sólo la punta del iceberg. «Al mes atendemos a unos tres o cuatro adolescentes y siempre vienen por otra cosa. Es cuando comienzas a rascar y a preguntar por sus hábitos cuando te das cuenta de que detrás hay un problema de uso de estos dispositivos hasta altas horas de la noche».

A edades tan tempranas el insomnio tecnológico provoca cambios de humor, irritabilidad y un menor rendimiento escolar, hasta el punto de que a las consultas de los especialistas llegan ado-

lescentes que han perdido el curso escolar por este problema. Es el caso del Hospital Virgen de los Lirios de Alcoy. En este centro realizaron un estudio sobre los hábitos del sueño en los menores de la comarca. «El trabajo concluye que la mitad de los niños de 9 a 12 años se iban tarde a dormir y de ellos, un alto porcentaje utilizan las nuevas tecnologías en la cama, a escondidas de sus padres», explica Teresa Canet, responsable del Servicio de Neurofisiología del centro sanitario. Curiosamente, la mayoría de jóvenes que atiende la doctora Canet por este problema «se concentran siempre en torno a mayo o junio, justo al final del curso escolar, cuando las familias ven las orejas al lobo».

En cuanto a los hábitos que debería seguir todo niños y adolescente, los profesionales lo tienen claro. «Los niños tienen que dormir por lo menos 10 horas y a la consulta te llegan casos de menores que no se duermen hasta pasadas las 12 de la noche y a las siete tienen que levantarse para ir a clase», afirma Paula Giménez. Un problema que ya está llegando a las aulas. «Hay profesores que te dicen que tienen que poner las asignaturas más fuertes a última hora porque al empezar las clases los niños están dormidos».

El insomnio tecnológico está además agravando otros trastornos propios de la adolescencia, como el denominado retraso de fase. «Se estima que afecta al 20% de los adolescentes, antes a los chicos que a las chicas, y es debido a cambios hormonales relacionados con la pubertad», explica Teresa Canet. Quienes lo padecen «no se puedan dormir hasta las 2 ó 3 de la mañana. Luego llega el fin de semana y duermen hasta las 12 de la mañana para recuperar el sueño perdido, lo que desespera a los padres que piensan que sus hijos son vagos».

Pero si en los más jóvenes el insomnio tecnológico está empezando a ser un problema, en el caso de los adultos va camino de entrar en los manuales médicos como un nuevo trastorno del sue-



## Los problemas del descanso, a fondo

La Clínica Vistahermosa trabaja con unos sensores que miden de forma continua los factores que influyen en el insomnio

P. ALBEROLA

■ Controlar al paciente las 24 horas del día, una semana consecutiva. Con este objetivo, la Unidad del Sueño de la Clínica Vistahermosa ha incorporado unos sensores que permiten medir de forma continua determinados factores que influyen en el descanso, como la actividad física, la temperatura corporal o la luz.

El paciente lleva estos sensores en el brazo durante una semana, «con lo que se pueden monitorizar los ritmos biológicos de la persona, como el ritmo vigilia-sueño o el rit-



Los pacientes llevan los dos sensores en el brazo. ISABEL RAMÓN

mo de temperatura corporal y los factores externos que influyen en nuestro sueño, como es la luz ambiente y la actividad física», explica Paula Giménez, responsable de la Unidad del Sueño. De esta forma, «se obtiene una información más veraz, sobre las horas reales que duerme una persona o la calidad

### CAUSAS

#### Una luz que impide que el cerebro fabrique la hormona para dormir

► La luz que emiten los teléfonos, tablets y otros dispositivos es la culpable de que provoquen insomnio. Esta luz, especialmente la blanca-azulada, «va directamente a través de la retina a las células cerebrales que regulan el sueño, impidiendo que fabriquemos melatonina, que es la hormona que nos hace dormir», explica Paula Giménez, responsable de la Unidad del Sueño de la Clínica Vistahermosa. Los trastornos que provoca la falta de sueño no son pocos «problemas de concentración, de memoria, dificultades en el aprendizaje, somnolencia, irritabilidad... incluso recientes estudios relacionan la privación de sueño con la diabetes y las enfermedades cardiovasculares».

ño. «Actualmente las tecnologías están presentes en casi todos los casos de insomnio que tratamos en la unidad», explica Francis Sellés. El patrón siempre es el mismo. «Personas que se van a dormir y no apagan el móvil. A lo mejor llega la una de la mañana y están mirando el email, chateando o en la red social. Luego apagan la luz y se quieren dormir, pero es imposible, porque el cuerpo se tiene que ir preparando poco a poco para el sueño».

Un hábito que es difícil abandonar. «Cuesta mucho concienciarles de que el móvil o la tablet están provocando que no duerman. Te llegan a decir que la luz les relaja», sostiene Sellés.

del sueño». Los estudios de cronobiología están indicados para personas que sufren insomnio o con una percepción de mala calidad de sueño. La Clínica Vistahermosa también está empleando esta técnica en deportistas, para diseñar los entrenamientos en función de sus ritmos biológicos.