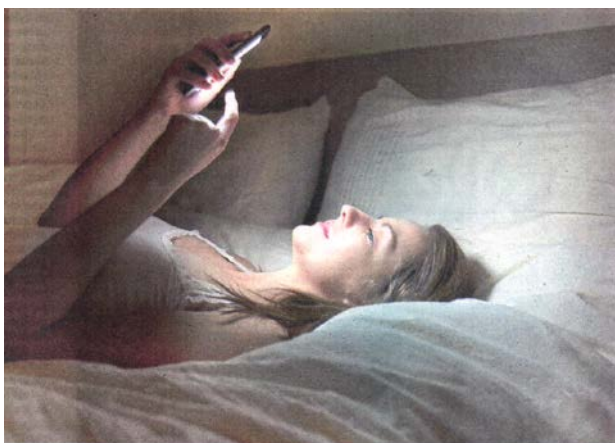


Adiós al sueño corrido: el celular ganó la mesita de luz

Discusiones entre compañeros de cuarto, negociaciones, microdespertares... el smartphone ya no se apaga de noche y las consecuencias no pasan desapercibidas



principal motivo detrás del uso del celular a la hora de dormir

SHUTTERSTOCK

Un sonido perfora el silencio de la noche. "¡WhatsApp!", reconoce entre sueños Guadalupe Pazos. Entrebate los ojos lo suficiente como para poder chequear la hora en su celular que descansa sobre la mesa de luz: las 3. Pero la notificación de mensaje recibido no proviene de su teléfono, que se encuentra en vibrador. Entonces se levanta y camina entre penumbras hasta la habitación de Gala, de 14 años. Su hija duerme, pero a su costado la pantalla del celular se ilumina: otro sonido, un nuevo mensaje. "Si su celular suena a la noche un día de semana, voy y simplemente le saco el volumen, porque ella se levanta muy temprano. Pero si suena en fin de semana sí la reto", dice Guadalupe, de 35, que cuenta que ella también duerme con el smartphone encendido: "Dejo las notificaciones en vibrador, y sólo con volumen las llamadas", aclara.

Como Gala, como Guadalupe, cada vez son más los que no apagan el celular a la hora de dormir. Hábito de adolescentes, sí, para quienes las redes sociales son ese lugar de interacción que no admite recreo ni descanso, pero también para los adultos que encuentran en el objeto smartphone la herramienta multipropósito para dar respuestas a distintas tareas de la vida cotidiana: desde revisar mails, ver videos e interactuar en redes sociales, hasta contar con un despertador o luz de emergencia al alcance de la mano.

"El celular se convirtió en el teléfono principal, y así como no desenchufás el fijo a la noche por si alguien te llama tampoco apagás el celular. Más aún, para muchos es el único teléfono. Adicionalmente, para algunos esta no desconexión se extiende también a mensajeros y redes sociales, que en muchos casos son también canales primarios de comunicación. Sumale la función despertador, y no tenés por qué apagarlo", sintetiza Enrique Carrier, analista del mercado de las telecomunicaciones y director de la consultora Carrier y asociados.

Pero, ¿hay razones para apagarlo? El temor primario asociado al uso del celular era que las ondas electromagnéticas que emite pudieran causar cáncer. Pero dado que los estudios realizados a gran escala no hallaron evidencias de que la exposición tuviera efectos negativos para la salud, el miedo cedió; aun así muchos médicos siguen por precaución (y a la espera de estudios a más largo plazo) aconsejando que el celular no duerma en la mesita de luz prendido.

En todo caso, los demostrados efectos negativos de dormir con el celular prendido devienen de su capacidad para interrumpir el sueño, ya sea a través de la pantalla que se ilumina cuando recibe una notificación o una llamada, o del sonido asociado a esos eventos. Claro que se puede poner en vibrador, nocturno, boca abajo o incluso en modo avión para evitar esos efectos indeseados... ¿Indeseados? "Cuando les preguntamos a los adolescentes por qué dejan encendido el celular la respuesta más frecuente es «para estar disponible por si mis amigos me necesitan»", dice Roxana Morduchowicz, que recuerda que 4 de cada 10 adolescentes argentinos no apagan el celular cuando duermen.

“Ser popular y tener muchos amigos es un valor esencial para los adolescentes por eso la disponibilidad las 24 horas forma parte de las necesidades como adolescentes”, agrega Morduchowicz, doctora en comunicación y autora del libro Los chicos y las pantallas.

Madre de cuatro adolescentes de 12, 14, 16 y 19 años, Agustina Cacciola confirma el valor que hoy le asignan a estar conectados en redes sociales. “Los cuatro duermen con el celular pegado a la cama. En el caso de los más grandes, ya es responsabilidad de ellos el uso que le dan. Con las más chicas tenemos acordado que a la hora de dormir lo tienen que apagar. Aunque más de una vez entro a su cuarto y «justo lo estaba apagando», o encuentro a alguna de mis hijas tapada con el acolchado para que no la vea usar el teléfono. Con WhatsApp, los grupos y Snapchat, es una cosa continua”, cuenta Agustina, cuyo celular permanece prendido y con sonido durante la noche –“pero en el living, no en la habitación”–, ya que no tiene teléfono de línea en la casa.

Y así como el teléfono fijo se ha convertido en una especie en extinción, algo similar ocurre con relojes y despertadores entre los nativos digitales (y entre los no nativos también). “Los niños y adolescentes que entrevisto no tienen reloj y mucho menos radioreloj; usan en su lugar el celular”, dice Carolina Duek, investigadora del Conicet que actualmente está realizando un estudio sobre niños, tecnología y género. Además, señala: “Hay un dato que no es menor y es que hace no mucho tiempo los celulares se podían apagar, programabas la alarma y sonaban igual. Hoy eso ya no es posible, lo que alienta a dejar el celular prendido durante toda la noche”.

Ya sea como elemento despertador o como canal de comunicación entre pares, la presencia del celular en la mesita de luz de los chicos y adolescentes genera en muchos casos una serie de negociaciones en las familias, comenta Duek. “Un ejemplo es que hay padres que establecen que los celulares de los chicos se cargan en el cuarto de los padres para que no se desvelen en WhatsApp con los amigos o para que no hagan cosas en el horario en que tendrían que estar durmiendo”, cuenta.

Eva Rotenberg, psicoanalista directora de la Escuela para Padres Multifamiliar, advierte que el uso nocturno del celular genera múltiples discusiones familiares: “Los padres pueden temer que se conecten a sitios para mayores en Internet, por ejemplo, o muchas veces el dueño del celular comparte la habitación con un hermano y puede ser un motivo de peleas, porque si el celular suena con los mensajes no se descansa bien y la falta de horas de sueño necesarias produce alteraciones en el estado del ánimo y en la concentración. Cuando los padres cuidan un estilo de vida saludable, lógicamente estarán en desacuerdo con que los hijos dejen el celular encendido a la hora de dormir”, afirma.

Sin embargo, Morduchowicz advierte que esta no es la actitud más frecuente entre los adultos con hijos a cargo. “Evidentemente, no hay plena conciencia aún entre los adultos de que debe evitarse el uso del celular durante la noche. Pocos padres saben incluso cómo utilizan sus hijos las tecnologías. Está muy instalada la pregunta «cómo te fue en el examen de historia o matemáticas», pero pocos preguntan «qué hiciste hoy en Internet». Los padres están aún alejados del conocimiento sobre el uso que hacen sus hijos de las pantallas”, afirma.

Para los que necesiten algún argumento para convencerse de que conviene evitar el uso del celular a la hora de dormir, Stella Maris Valiensi, especialista en medicina del sueño del Servicio de Neurología del Hospital Italiano de Buenos Aires, aporta algunas evidencias acerca de cómo el smartphone dentro de la habitación se traduce en menos horas de sueño: *“Una encuesta realizada sobre 10.000 adolescentes de entre 16 y 19 años halló que usaban dispositivos electrónicos más de cuatro horas antes de dormir, lo que en el 50% retrasaba el horario de conciliación del sueño en una hora; tenían además tres veces más posibilidades de dormir cinco horas o menos por noche”, contó la especialista en medicina del sueño, que explicó que “el efecto del espectro de luz azul [emitida por las pantallas] sobre la secreción de melatonina parecería postergar más el inicio del sueño”.*

Microdespertados crónicos

“Hace varios años que dejo el celular prendido toda la noche. Dejo las redes sociales en vibrador, pero el teléfono con sonido, por si es un caso de emergencia. Y además lo uso de despertador”, cuenta Santiago Lezica, arquitecto de 35 años que duerme con el smartphone en su mesita de luz. “Al principio lo dejaba cargándose durante la noche, apagado. Pero después por temas laborales lo empecé a dejar prendido por si pasaba algo y me tenían que llamar antes de que me despierte”, dice, y agrega: “A veces algún descolgado manda mensajes a las 12 de la noche, pero por suerte soy de buen dormir y no lo escucho”.

Un llamado fuera de lugar, una notificación inesperada, alguna aplicación que opta por hacerse escuchar en el silencio de la noche. Todo suma a la hora de interrumpir el descanso del dueño del smartphone o del resto de su familia. Y eso se paga en una moneda *llamada “microdespertares”.* *“Todo lo que produzca microdespertares provoca*

www.psicoadolescencia.com.ar

un sueño no reparador, fraccionado, que repercute el día siguiente en la calidad de vida, en el trabajo, entre otros aspectos, y si no se compensa días posteriores puede transformarse en algo crónico, advierte Valiensi.

Si bien la función despertador es una buena excusa para dormir con el celular encendido y al alcance de la mano, no implica que no se pueda obtener una sana desconexión a la hora de recostar la cabeza sobre la almohada y prevenir los indeseables microdespertares. De hecho, la función ***“Modo Avión” presente en todos los celulares permite utilizarlo de despertador, acallando todo tipo de notificaciones y llamadas, sin necesidad de ser un nativo digital experto en smartphones***. Pero, de nuevo, ¿es eso lo que queremos?

“Los argentinos se acuestan y se levantan conectados, y este fenómeno se da porque tenemos el instrumento, que es el smartphone, y el motivo: las redes sociales”, comenta Roberto Hernández, gerente general de la agencia de medios Concept Media. ***“Si bien el pico de mayor consumo de Internet se da entre las 15 y las cero horas, entre la medianoche y las 3 de la mañana hay casi un 5% de los que tienen celular que están conectados a Internet”***, agrega Hernández, sustentando sus dichos en datos provenientes de la Encuesta Global TGI correspondiente al período enero-junio de 2017. Según este trabajo, casi el total de las personas que se conectan a Internet con su teléfono celular en esa franja horaria lo hace para acceder a redes sociales.

Pero ¿hay algo que distinga al smartphone de otras pantallas –como la del televisor o de la notebook– que también se han hecho un lugar en la habitación? ***“El celular duerme a nuestro lado porque es como un complemento único e individual. Es como una prótesis que la persona se saca para dormir y luego a la mañana se la pone, pero que sólo sirve para esa persona”***, sostiene Carolina Duek. ***“En mi investigación estoy viendo que chicos que tienen acceso a un televisor inteligente con Netflix y todo, prefieren ver su propio contenido o su cuenta de Netflix en el celular. Aunque la pantalla es más chiquita y es más incómodo, ellos perciben más privacidad que si lo tuvieran que hacer en el living de la casa o incluso en el televisor de su cuarto”***, comentó. En ese punto, los usos y costumbres de los adultos cada vez se distinguen menos de los de generaciones previas. El celular fuera de la habitación quizás ya no sea un escenario esperable. En todo caso, se trata de domar a este intruso/invitado, para que además de tomar la mesita de luz no se inmiscuya en nuestro sueño.

[Sebastián Ríos](#)

LA NACION 18 DE NOVIEMBRE DE 2017

<http://www.lanacion.com.ar/2083375-adios-al-sueno-corrido-el-celular-gano-la-mesita-de-luz>

La tecnología toma nota

Con una década de trayectoria en el mercado, los smartphones lograron estar omnipresentes en todos los espacios cotidianos. Para ser usado como un despertador, como un reemplazo de la lectura del libro antes de dormir o para ver algún episodio de una serie, la fuerza de este y otros hábitos comenzó a llamar la atención sobre el impacto que tienen en el descanso nocturno.

www.psicoadolescencia.com.ar

Con este panorama, las pantallas son la puerta de entrada para las notificaciones de las redes sociales, cuyo consumo migró de las computadoras portátiles y de escritorio a los dispositivos móviles. A su vez, WhatsApp en los últimos años permitió ir más allá del mensaje de texto en el chat móvil con la adición de imágenes y videos. Más atención para nuestros ojos agotados que no se resisten a este bombardeo de estímulos. En el detalle, la pantalla led utilizada por los smartphones y tabletas se caracterizan por emitir luz azul, una tonalidad considerada responsable de la alteración del sueño. Con la fuerza del hábito de los usuarios que llevaban sus dispositivos a la cama, la industria tecnológica tomó nota de este comportamiento al implementar cambios que permiten atenuar los efectos nocivos de la exposición extendida de luz que altera el ritmo circadiano.

Twitter habilitó hace poco un modo nocturno, que no resuelve el tema de la luz azul, pero reduce el brillo en pantalla. Por su parte, hace dos años Acer presentó el smartphone Liquid Jade Z, equipado con una pantalla de cinco pulgadas que permitía un modo de lectura con una limitación de la luz azul. Lejos de ser una rareza o excepción en la industria tecnológica, este cambio tuvo un impacto positivo y en 2016 Apple decidió actualizar su sistema operativo iOS con Night Shift, una función que se puede programar para su activación automática en horarios nocturnos. A su vez, permite elegir la temperatura de los colores, con una tonalidad más cálida, en una modalidad que puede resultar extraña al principio, pero que a largo plazo asegura un mejor descanso nocturno para aquellos usuarios que no se pueden despegar del iPhone o iPad.

Los dispositivos con Android también cuentan con una opción que disminuye la presencia de la luz azul. Este modo nocturno muchas veces depende de la configuración que ofrezca el fabricante, pero como referencia esta función está asegurada por el sistema operativo móvil de Google desde la versión 7, conocida como Nougat. Al margen de las mejoras, la reducción de la luz azul no es la respuesta óptima para descansar la vista y desconectarse del mundo *online*. Aunque sea un lugar común para los fanáticos de la tecnología, la lectura de un libro o revista impresa en papel seguirá siendo el aliado para un buen descanso nocturno.

Guillermo Tomoyose

LA NACION 18 de noviembre de 2017

<http://www.lanacion.com.ar/2083374-la-tecnologia-toma-nota>