Higiene del sueño y redes sociales

Tiempo estimado de lectura: 5 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



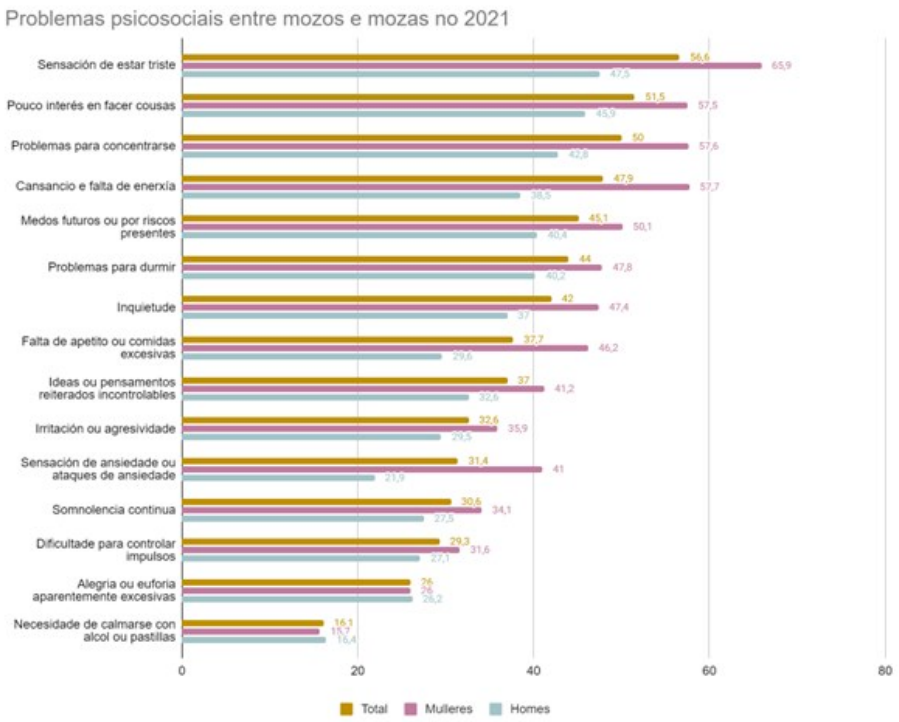
Las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana de millones de personas en todo el mundo. Uno de los ámbitos en los que más ha impactado sobre el comportamiento humano y objeto de distintos estudios es el sueño, ya que puede ejercer potenciales efectos adversos sobre la calidad del mismo y el rendimiento diurno[1]. Ante el confinamiento, aumentó el uso de internet de tecnologías digitales y en concreto, de las plataformas y servicios en línea como las redes sociales. El aumento se produjo tanto en el uso de estos servicios como en el tiempo que se destinó a los mismos[1,2].

El uso prolongado de plataformas como Whatsapp, Instagram, Facebook, Tik Tok y X, en las horas nocturnas repercute de forma negativa en la calidad y en la cantidad del sueño. De hecho, el uso en la última hora antes de dejarse asociarse con interrupciones del sueño. Existe asociación entre el uso de medios digitales y el retraso en la conciliación del sueño, somnolencia diurna, la calidad del sueño y la deficiencia del mismo en los jóvenes de 16 a 25 años[3-6].

La falta de sueño y el sueño insuficiente pueden influir en el desarrollo neurológico y son factores de riesgo de pensamientos suicidas, depresión, baja autoestima, ansiedad, alteraciones en el estado de ánimo, aumento de peso y problemas de atención[7]. La alteración en la segregación de melatonina influye aumentando la producción de neuropéptidos que estimulan el apetito y la apetencia por alimentos ricos en ácidos grasos y dulces. Diversos estudios muestran que dormir entre 3-5h menos de lo habitual se relacionó con un aumento en la ingesta de calorías durante el día, lo que lleva a un aumento de peso cuando se produce de forma mantenida en el tiempo[8,9]

Por otro lado, el síndrome denominado **FoMo** (*Fear of Missing Out*) o miedo a perderse algo consiste en la angustia y preocupación por ausentarse de internet y de las redes sociales, lo que

conlleva a perderse alguna experiencia que otras personas podrían estar disfrutando. Al pasar largos periodos de tiempo en las redes sociales y utilizando internet existe mayor riesgo de sufrir emociones negativas y trastornos psicológicos, como puede ser el síndrome llamada **NOMOFOBIA** (*En el Mobile Phobia*) o miedo irracional al no disponer del teléfono móvil. A continuación, se muestran distintos problemas psicosociales que han experimentado los y las jóvenes en el 2021. Entre ellos, los problemas para dormir representaron el 44% del total [10].



La sensibilización y la información son clave para detectar y abordar las conductas adictivas en lo referente al uso de internet y redes sociales. Entre las medidas que deberían abordar estarían:

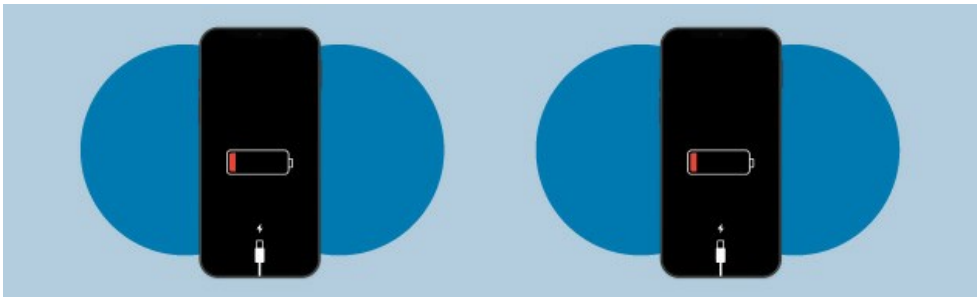
1. Promoción de la salud mental y concienciación: acabar el estigma y facilitar a las personas afectadas que puedan encontrar ayuda sin temor. La prevención y abordaje temprano son fundamentales.

2. Formación: detectar y prevenir problemas derivados del uso de internet y dar pautas para actuar de forma adecuada en el campo digital.

3. Mediación parenteral: el uso de tecnologías digitales bajo supervisión de personas adultas en la población infantil, adolescente y jóvenes muestran tener una menor incidencia de acontecimientos problemáticos con internet.

4. Reforzar la vigilancia de los contenidos potencialmente dañinos y responsabilidad de las plataformas: la DSA (*Digital Services Act)* o Ley de Servicios Digitales es la principal pieza regulatoria de la UE para crear contenido digital seguro donde los derechos fundamentales de las personas estén protegidos.

Los principales trastornos encontrados con mayor frecuencia son el insomnio y la somnolencia diurna excesiva. La higiene del sueño es la práctica que consiste en seguir ciertas recomendaciones que permitan asegurar un sueño de calidad que promueva el estado de alerta diurno y evite un trastorno del sueño. Con todo ello, una recomendación puede ser desconectar de los dispositivos electrónicos una hora antes de dormir y mantenerlos apagados y fuera de la habitación durante la noche.



Bibliografía:

1. *Chattu et al. (2019): El problema global de la falta de sueño y sus graves implicaciones para la salud pública. Atención sanitaria; DOI: 10.3390/healthcare7010001*
2. *William U. Meyerson, Sarah K. Fineberg, Fernanda C. Andrade, Philip Corlett, Mark B. Gerstein, Rick H. Hoyle, The association between evening social media use and delayed sleep may be causal: Suggestive evidence from 120 million Reddit timestamps, Sleep Medicine. 2023 (212-218).https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.04.021.*
3. *Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., Primack, B. A. (2017). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. Preventive Medicine, 85, 36-41.*
4. *Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: Cross-sectional findings from the UK Millennium Cohort Study. BMJ Open, 9(9), e031161.*
5. *Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. Journal of Youth and Adolescence, 44(2), 405-418.*
6. *Karahanna, E., Xu, S. X., Xu, Y., Zhang, N. (2018). The impact of ubiquitous media systems on sleep duration: A longitudinal study. Information Systems Research, 29(4), 871-884.*
7. *Andrea Contreras S. Sueño a lo largo de la vida y sus implicaciones en salud. Sleep along our life and its implicaitons in health.Revista Médica Clínica Las Condes. 2013. 24(3) 341-349. doi.org/10.1016/S0716-8640(13)70171-8.*
8. *Cappuccio, F. P., Taggart, F. M., Kandala, N. B., Currie, A., Peile, E., Stranges, S., & Miller, M. A. (2008). Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. Sleep, 31(5), 619-626.*
9. *Patel, S. R., & Hu, F. B. (2008). Short sleep duration and weight gain: A systematic review. Obesity, 16(3), 643-653.*
10. *Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. Red.es. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes.*