Hixiene do sono e redes sociais

Tempo estimado de lectura: 5 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



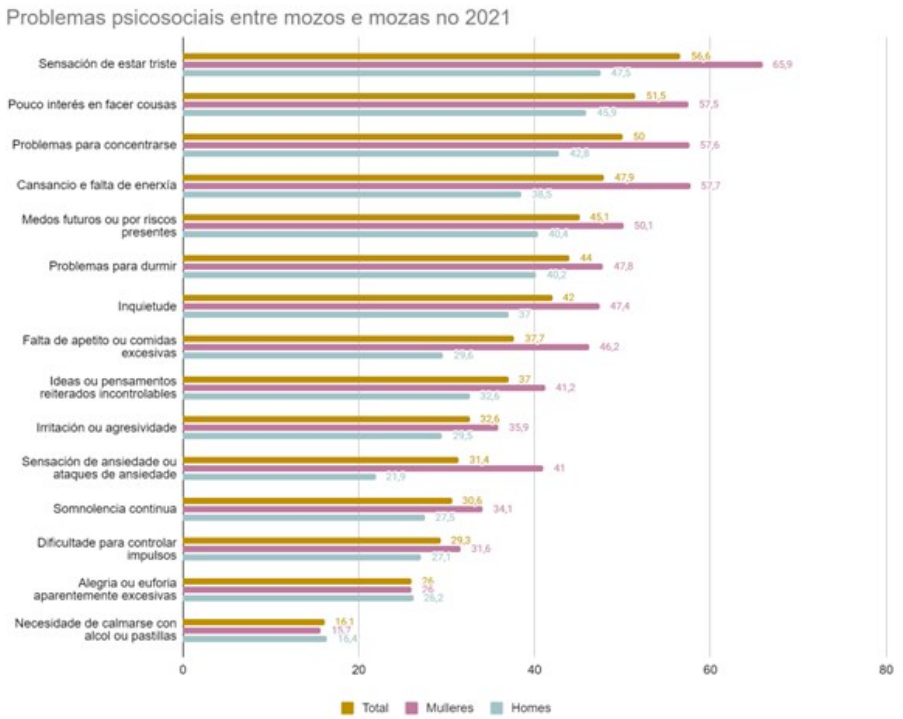
As redes sociais convertéronse nunha parte integral da vida cotiá de millóns de persoas en todo o mundo. Un dos ámbitos nos que máis impactou sobre o comportamento humano e obxecto de distintos estudos é o sono, xa que pode exercer potenciais efectos adversos sobre a calidade do mesmo e o rendemento diurno[1]. Perante o confinamento, aumentou o uso de internet de das tecnoloxías dixitais e en concreto, das plataformas e servizos en liña coma as redes sociais. O aumento produciuse tanto no uso destes servizos coma no tempo que se destinou aos mesmos[1,2].

O uso prolongado de plataformas coma Whatsapp, Instagram, Facebook, Tik Tok e X, nas horas nocturnas repercute de forma negativa na calidade e na cantidade do sono. De feito, o uso na derradeira hora antes de deitarse asóciase con interrupcións do sono. Existe asociación entre o uso de medios dixitais e o retraso na conciliación do sono, somnolencia diurna, a calidade do sono e a deficiencia do mesmo nos mozos e mozas de 16 a 25 anos[3–6].

A falta de sono e o sono insuficiente poden influir no desenvolvemento neurolóxico e son factores de risco de pensamentos suicidas, depresión, baixa autoestima, ansiedade, alteracións no estado de ánimo, aumento de peso e problemas de atención[7]. A alteración na segregación de melatonina inflúe aumentando a produción de neuropéptidos que estimulan o apetito e a apetencia por alimentos ricos en ácidos graxos e doces. Diversos estudos amosan que durmir entre 3-5h menos do habitual relaciónase con un aumento na inxesta de calorías durante o día, o que leva a un aumento de peso cando se produce de forma mantida no tempo[8,9].

Por outra banda, a síndrome denominada **FoMo** (*Fear of Missing Out*) ou medo a perderse algo consiste na angustia e preocupación por ausentarse de internet e das redes sociais, o que conleva a perderse algunha experiencia que outras persoas poderían estar gozando. Ao pasar

longos periodos de tempo nas redes sociais e utilizando internet existe maior risco de sufrir emocións negativas e trastornos psicolóxicos, como pode ser a síndrome chamada **NOMOFOBIA** (*No Mobile Phobia*) ou medo irracional ao non dispoñer do teléfono móbil. A continuación amósanse distintos problemas psicosociais que experimentaron os mozos e mozas no 2021. Entre eles, os problemas para durmir representaron o 44% do total[10].



A sensibilización e a información son clave para detectar e abordar as condutas adictivas no referente ao uso de internet e redes sociais. Entre as medidas que se deberían abordar estarían:

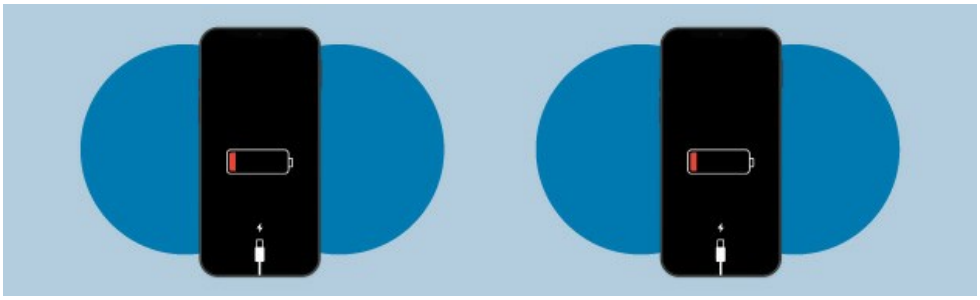
1. Promoción da saúde mental e concienciación: rematar o estigma e facilitar as persoas afectas que poidan atopar axuda sen temor. A prevención e abordaxe temperán son fundamentais.

2. Formación: detectar e previr problemas derivados do uso de internet e dar pautas para actuar de forma adecuada no eido dixital.

3. Mediación parenteral: o uso de tecnoloxías dixitais baixo supervisión de persoas adultas na poboación infantil, adolescente e mocidade amosan ter unha menor incidencia de acontecementos problemáticos con internet.

4. Reforzar a vixilancia dos contidos potencialmente dañinos e responsabilidade das plataformas: a DSA (*Digital Services Act)* ou Lei de Servizos Dixitais é a principal peza regulatoria da UE para crear contido dixital seguro onde os dereitos fundamentais das persoas estén protexidos.

Os principais trastornos atopados con maior frecuencia son o insomnio e a somnolencia diurna excesiva. A hixiene do sono é a práctica que consiste en seguir certas recomendacións que permitan asegurar un sono de calidade que promova o estado de alerta diurno e evite un trastornos do sono. Con todo isto, unha recomendación pode ser desconectar dos dispositivos electrónicos unha hora antes de durmir e mantelos apagados e fóra da habitación durante a noite.



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.*