



PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO VIII – N. 20 – 2014

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n20/022.php>

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "JÓVENES Y SALUD ¿Combatir o compartir los riesgos?" **Cualisalud 2014 - XI Reunión Internacional – I Congreso Virtual de Investigación Cualitativa en Salud**, reunión celebrada del 6 al 7 de noviembre de 2014 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título **Revisión bibliográfica: Influencia del uso de tecnologías en el patrón del sueño de los jóvenes**

Autores Elisabet *Escobedo Mesas*, Lidia *López Jiménez*, Rafael *Grande Trillo*, Antonio *Grande Trillo*, Miguel Ángel *Montaño Moreno*

Centro/institución Institución Hospital Universitario Virgen del Rocío.

Ciudad/país Sevilla, España

Dirección e-mail elisabeth_emg@yahoo.es

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

Las tecnologías son una parte importante de la vida de los jóvenes: la televisión, los juegos de ordenador y las videoconsolas hace años que sabemos que consumen su tiempo. Actualmente, el uso de Internet y del teléfono móvil no simboliza sólo tecnología, sino integración social, a lo que se suma el difícil control paterno de éstas, que amenazan en el adolescente la adquisición de patrones de sueño saludables ya que, pueden desplazar la hora de acostarse o de conciliar el sueño, produciendo en ocasiones sobreexcitación e incluso pesadillas recurrentes que dan lugar a patrones disfuncionales de sueño.

El ambiente y el comportamiento familiar tienen gran influencia en la persistencia de este comportamiento, de forma que las actividades preventivas desde el punto de vista sanitario, deben estar orientadas al ámbito familiar.

Se realiza una revisión bibliográfica con la hipótesis de que los teléfonos móviles alteran el patrón del sueño de los jóvenes. El objetivo que se plantea es explorar los conocimientos existentes en la evidencia científica disponible sobre las posibles alteraciones del sueño a raíz del uso de la telefonía móvil por parte de los jóvenes.

Metodología

Se realiza una búsqueda bibliográfica en las bases de datos de Cochrane, Cuiden y Pubmed, utilizando los siguientes términos Mesh como palabras clave, tanto en inglés como en castellano: Adolescent, Cellular Phone y Sleep.

Se filtran los resultados por fecha de publicación, incluyendo en la revisión los datos en los últimos 10 años, y por edad de muestra, incluyendo niños de seis a doce años y adolescentes que se encuentren en la franja de edad de los trece a los dieciocho años.

Resultados

De los resultados obtenidos tras la búsqueda con las palabras clave utilizadas en PubMed, se seleccionan cuatro de las publicaciones, al estar relacionadas con el objetivo de nuestro estudio.

De la misma forma, se realiza la búsqueda en las bases de datos Cuiden y Cochrane, no obteniendo ningún resultado.

En primer lugar se obtiene un estudio en el cual analizan las actividades previas al sueño que puedan disminuir la duración del sueño de los jóvenes. Fueron descritas las actividades, llevadas a cabo en los 90 minutos antes del inicio del sueño, de 2017 jóvenes entre 5-18 años de Nueva Zelanda. Las actividades se agruparon en: aquellas que implicaban invertir tiempo delante de una pantalla, las que implicaban actividad sedentaria pero no frente a la pantalla y aquellas dedicadas al autocuidado. Estas actividades se asociaron a cuatro categorías de inicio del sueño (muy temprano, temprano, tarde, o muy tarde).

Los jóvenes que estaban más tiempo delante de la pantalla previo al sueño eran los que iniciaban el sueño de forma más tardía. En cambio, los que dedicaban tiempo a las otras dos categorías de actividades iniciaron el sueño más temprano. Este estudio muestra que los jóvenes que invertían su tiempo delante de la pantalla antes de dormir descansaban menos horas¹.

El siguiente estudio realiza una encuesta transversal de psicopatologías a 19.436 estudiantes japoneses de 45 escuelas secundarias públicas y 28 escuelas secundarias de segundo ciclo con el objetivo de encontrar asociación entre el uso del móvil, los patrones del sueño y el acoso escolar. Los presentes resultados sugieren que el patrón de sueño y el uso del teléfono móvil nocturno podrían ser factores de riesgo para el acoso escolar en los adolescentes. El estudio concluye que aunque se necesita una mayor acumulación de datos, existe una tendencia progresiva hacia el estilo de vida nocturno y el aumento de uso del teléfono móvil podría poner en peligro el bienestar de los adolescentes².

El tercer resultado es un estudio de cohortes prospectivo con auto-informes y seguimiento por cuestionario después de un año, para evaluar la prevalencia del uso de teléfonos móviles por los adolescentes después de apagar las luces y su relación con los niveles de cansancio. Se analizaron 1.656 niños de 15 escuelas secundarias de segundo (media 13,7 años) y quinto año (media 16,9 años) de Flandes en Bélgica.

Sólo el 38% de los sujetos nunca usó su teléfono móvil después de apagar las luces. El uso del teléfono móvil al menos una vez al mes tras apagar las luces aumentó las probabilidades de estar muy cansado, un año después éstas probabilidades aumentaron en un 1.8%. Los jóvenes que utilizaban menos de una vez a la semana el móvil al apagar las luces eran 2,2 veces más propensos a estar muy cansados. Usarlo una vez a la semana tras apagar las luces aumentó las probabilidades de 3.3 y los que lo utilizan más de una vez a la semana tras apagar las luces eran 5,1 veces más propensos al cansancio.

El estudio concluye que el uso del teléfono móvil después de apagar las luces es muy frecuente entre los adolescentes y que está relacionado directamente con el aumento de los niveles de cansancio³.

El último estudio tiene como objetivo analizar las diferencias de género y edad en la intensidad de uso de la información y la comunicación (para juegos digitales, escritura y

envío por correo electrónico, la comunicación, la navegación por Internet y el teléfono móvil). En segundo lugar, observar la relación entre los hábitos de sueño, el cansancio y percepción de salud con el uso de las tecnologías.

Participaron 7.292 finlandeses de entre 12 a 18 años en respuesta a una consulta postal (tasa de respuesta del 70%). Los resultados mostraron que los niños jugaban juegos digitales y utilizaban Internet con más frecuencia que las niñas, cuyo móvil era el uso más intensivo. Por otro lado, se observó que el uso intensivo se asociaba a peor salud percibida y se veía afectado negativamente el sueño, que a su vez se asoció con mayor cansancio en tiempo de vigilia.

Las asociaciones fueron especialmente entre los adolescentes de más edad (16 - y 18 años de edad) en función del género⁴.

Discusión

En el primer y tercer estudio se puede observar cómo los adolescentes que estaban mayor tiempo delante de la pantalla en los momentos previos a conciliar el sueño, descansaban un número de horas inferior a los que no lo hacían, incrementando así los niveles de cansancio. El segundo estudio confirma lo mencionado anteriormente, mostrando una mayor predisposición a la adquisición de hábitos nocturnos y relaciona dichos hábitos con el acoso escolar. El último estudio indica que el uso de tecnologías es más frecuente en niños que en niñas y afecta negativamente a la salud percibida por los propios adolescentes.

Conclusiones

Parece ser que existe una clara relación entre el uso de tecnologías como el teléfono móvil y alteraciones del patrón del sueño. Sin embargo, los jóvenes tienen una cita ineludible con su educación, el número de horas de descanso es insuficiente y como consecuencia aparece la fatiga y las repercusiones a nivel escolar y anímico, afectando negativamente a la concentración y a las relaciones sociales.

Debemos plantearnos la mejor forma de intervenir, ya que no existen, en la actualidad, dosis ni intervalos de tiempo seguros para el uso de estas tecnologías. Por tanto, consideramos recomendable incluir en los planes educativos de los centros escolares e institutos, nociones sobre el buen uso y utilización racional de los recursos tecnológicos, especialmente los referidos a telefonía móvil. Dichos conceptos deberían ser reforzados mediante campañas educativas en los institutos, en los que enfermería pueda realizar intervenciones educativas tanto en el adolescente como en su familia.

Otra línea de investigación que se podría explorar a raíz de esta revisión, es la relación entre el uso de tecnología móvil y abuso escolar entre adolescentes, dada la repercusión que esto tiene en los patrones de sueño y en la salud emocional y física.

Bibliografía

1. Foley LS, Maddison R, Jiang Y, Marsh S, Olds T, Ridley K. Presleep activities and time of sleep onset in children. *Pediatrics*. 2013; 131(2):276-82.
2. Tochigi M, Nishida A, Shimodera S, Oshima N, Inoue K, Okazaki Y, Sasaki T. Irregular bedtime and nocturnal cellular phone usage as risk factors for being involved in bullying: a cross-sectional survey of Japanese adolescents. *PLoS One*. 2012; 7(9)

3. Van den Bulck J Adolescent. Use of mobile phones for calling and for sending text messages after lights out: results from a prospective cohort study with a one-year follow-up. *Sleep* 2007; 30 (9): 1220-3.

4. Punamaki RL, Wallenius M , Nygard CH , Saarni L , Rimpelä A .Use of information and communication technology (ICT) and perceived health in adolescence: the role of sleeping habits and waking-time tiredness. *J Adolesc.* 2007; 30 (4): 569-85.