

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 08/11/2018
Número: PRL34/2018

INSOMNIO TECNOLÓGICO

El uso excesivo de aparatos como ordenadores, tabletas o smartphones puede llegar a afectar seriamente al sueño. El insomnio afecta la calidad de vida, el funcionamiento social, el desempeño laboral, la memoria y la cognición; además, puede producir depresión.

Según la Real Academia Española, el insomnio es la vigilia o la falta de sueño a la hora de dormir, pero lo que el diccionario no explica es que existen muchos tipos de insomnio ya que las causas pueden ser muy diversas. A los tipos de insomnio ya conocidos se añade actualmente el insomnio tecnológico.

El llamado insomnio tecnológico que sufren miles de personas es un tipo de alteración del sueño que se atribuye a esas personas que usan aparatos tecnológicos como teléfonos móviles, videojuegos, tabletas táctiles o la televisión antes de irse a dormir, ya que la exposición de luz artificial de las pantallas de estos dispositivos en el momento de ir a dormir suprime la liberación de melatonina, la hormona que fomenta el sueño, provocando cambios en el ritmo cardíaco y dificultando así el sueño.

A esta conducta no se la puede llamar trastorno, ya que no tiene por qué tener signos psicológicos o enfermedad mental. Es más bien un problema de hábitos. Afecta por igual a hombres y mujeres.

Dentro de este fenómeno, podemos encontrar dos aspectos que resultan muy importantes. El primero es el abuso de la tecnología, tanto para el ocio como para el trabajo, que impide realizar un funcionamiento normal en nuestras rutinas. Habría que estudiar con un especialista hasta qué punto puede existir una cierta dependencia.

Muchos de los usuarios que sufren de insomnio tecnológico no son realmente conscientes del tiempo destinado a los gadgets hasta que no miran el reloj y cuentan las pocas horas que les quedan antes de tener que levantarse por la mañana. El segundo aspecto importante es que para poder dormir profundamente necesitamos disminuir la actividad cerebral una hora antes de irnos a la cama.

Para disminuir la actividad cerebral necesitamos que el cerebro entre en una fase de relajación al menos una hora antes de irnos a la cama. Existen algunas rutinas que pueden ayudar a esta saludable práctica. Aunque al principio pueden parecer aburridas, algunas técnicas se pueden convertir en hábito de forma sencilla y advertir al cuerpo que es hora de ir a dormir. Todos estos pequeños trucos ayudan a rendir mucho más durante el día.

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CEME-CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPLEADORES DE MELILLA

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 08/11/2018
Número: PRL34/2018

Prescindir de todos estos aparatos tecnológicos es un trabajo que requiere mucha fuerza de voluntad, sobre todo en esta sociedad en la que todo el trabajo se realiza a través de pantallas, teléfonos y tabletas electrónicas. Es complicado, pero la salud del cuerpo se lo agradecerá.

BUENOS HÁBITOS ANTES DE DORMIR

- Escuchar música relajante.
- Tomar un baño caliente.
- Cenar ligero.
- Beber una infusión de hierbas relajantes o leche caliente.
- Preparar el dormitorio con luz tenue.
- Evitar ciertas sustancias como la nicotina o el alcohol.
- Usar técnicas de relajación.



Sandra Mañé López
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales
Responsable de la Oficina de Asesoramiento
Técnico e Información de Prevención
de Riesgos Laborales de CEME

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CEME-CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPLEADORES DE MELILLA