

Trastornos, malas posturas y pantallas: la epidemia de madrugada que sufren los mendocinos

16/03/2025



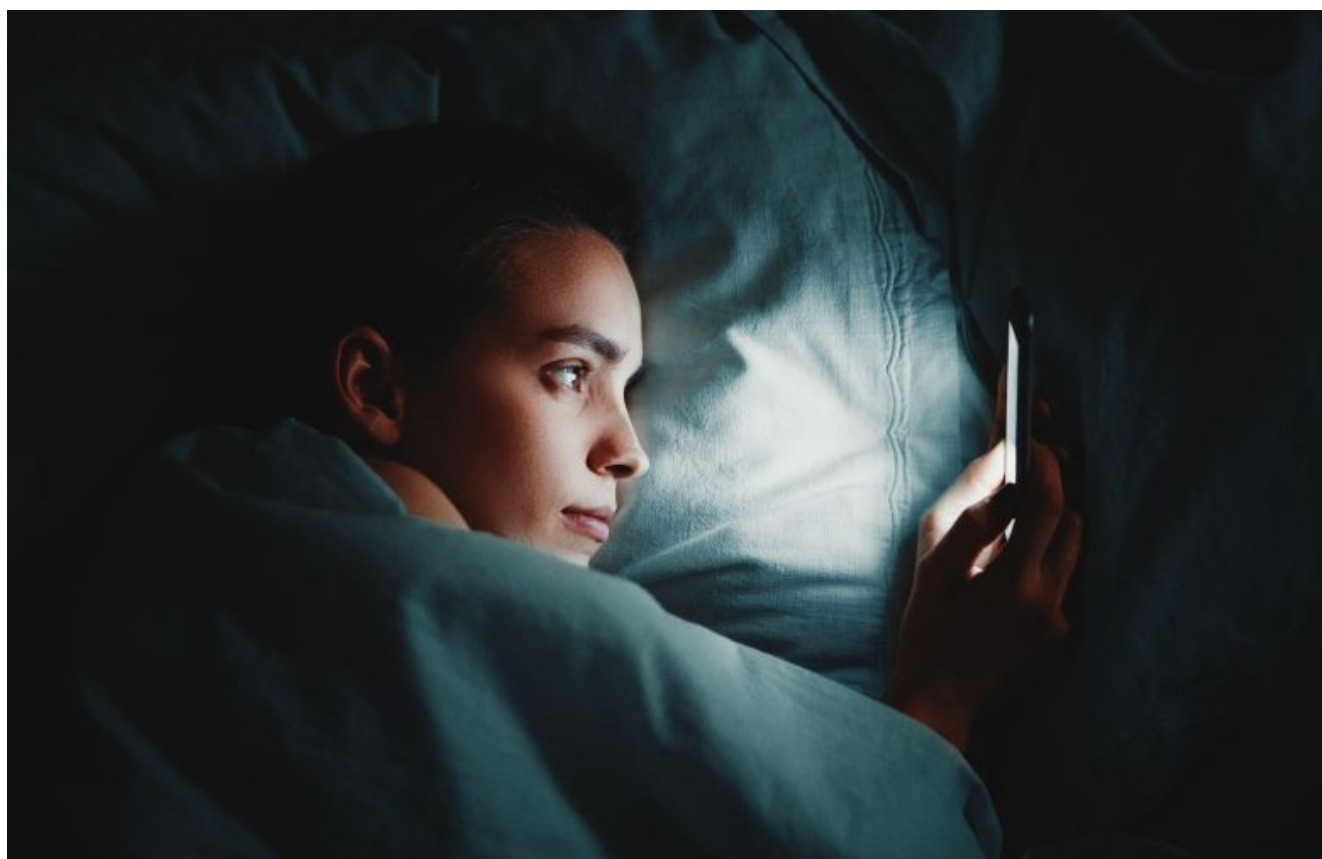
La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** reveló que más del **60% de las personas adultas tienen problemas para dormir** y el **20% de las que padecen trastornos de sueño** no son tratados correctamente. Los especialistas apuntan como **causante a las pantallas**, en especial al **celular**, que afectan a los periodos de descanso y su impacto en el bienestar general.

Cada 14 de marzo se celebra el Día Internacional del Sueño, con el objetivo de generar concientización sobre la

importancia del mismo a las personas que padecen de problemas para dormir y lo consideran como algo normal en su vida. Según **Cristina Perez**, psicóloga (Matrícula 2260), la tecnología ha “atropellado” los plazos del sueño y el funcionamiento “normal” del sistema.

Según Perez, la clave de un correcto descanso es la “*renovación celular*”. Incluso, al estar agotado, se afecta a la vida en general, en cuanto a la actividad social, la interacción con otros y una adecuada alimentación.

Los trastornos del sueño pueden dividirse en dos grandes categorías: problemas para conciliar el sueño o mantenerlo, ambos derivados del propio insomnio. A su vez, de estos se desprenden el **bruxismo**, **sonambulismo**, **parálisis del sueño** y el síndrome de la “*pierna loca*” o de piernas inquietas.



Matías Coll Fresquet, especialista en terapia Cognitiva – Conductual (Matrícula 3157), explicó que los principales factores de los **trastornos del sueño son el estrés** (80% de los casos) y que estos acarrearán problemas de **ansiedad y depresión**.

Los cuales pueden ser factores de carácter situacional o estacional.

“Estamos en una sociedad, en una época, del hiperconsumo, de la hiperinformación y de la constante estimulación. Entonces es muy difícil que el ser humano, que el cerebro, se pueda relajar y generar justamente la cantidad de neurotransmisores para poder empezar a conciliar el sueño y luego mantenerlo”, detalló en diálogo con *El Sol*.

Las consecuencias de una persona que no duerme pueden ir desde cambios de humor, estados depresivos y fallas de memoria, de atención y concentración. **Sebastián Dalla Torre**, médico Psiquiatra (Matrícula 7677), dejó en claro que todos estos factores pueden recaer hasta en un cuadro tipo “*demencial*” que se basa en pesadillas nocturnas, parálisis del sueño, entre otras.

Dalla Torre también observó que los **síntomas se pueden dar cuando se duerme poco o mucho** y que este último suele tener una mala calidad del sueño denominada parasomnias. En cualquiera de los casos, se puede identificar cuando la persona empieza a alimentarse e hidratarse de mala manera.

Las causas

El **uso del celular** es catalogado por los psicólogos y psiquiatras como “*epidémico*”, por lo que recomiendan utilizar aplicaciones que regulan el uso. Todo parte de que las redes sociales producen un efecto de “*atrape*”, en el que hace que uno se quede pegado al celular. En general, la recomendación se basa en tener un libro en la mesa y dejar los artefactos lejos de la habitación.



Los datos de la OMS estiman que aproximadamente **1.000 millones de personas de entre 30 y 69 años en todo el mundo sufren de apnea del sueño**, una dificultad respiratoria que es compleja de detectar. Esto debido a que el síntoma más común son los ronquidos, por lo que se tiende a naturalizar y minimizar sus riesgos. De hecho, según información del Foro Económico Mundial, al menos el **90% de las personas afectadas por la apnea del sueño, no sabe que la tiene.**

Una de las claves está en monitorear ciertos indicadores fisiológicos como la regularidad respiratoria, sus variaciones o despertares durante el sueño para detectar signos que disminuyan la calidad del sueño.

“No usar la televisión ni pantallas a una determinada hora, es importante para empezar a prepararse. Si yo me duermo con el celular, no me estoy preparando para dormir, sino todo lo contrario. De esta forma continúo más estimulado, que es lo que pasa en la mayoría de los casos”, determinó **Matías Coll Fresquet**.

Al margen del uso de las pantallas, **Dalla Torre** indicó que también hay trastornos del sueño primarios y secundarios. Los primeros son los que está sólo el insomnio como “entidad

única”, mientras que los otros son un síntoma de otra enfermedad. Un ejemplo puede ser de una enfermedad clínica o psíquica.

“Normalmente el abordaje se hace desde la salud mental o desde la neurología. Es un problema que tiene consecuencias y que atraviesa todas las especialidades médicas”, apuntó el psiquiatra.

Las malas posturas

La postura que adoptamos para dormir tiene una **gran repercusión en cómo nos sentimos en las actividades del día siguiente**. Los estudios han marcado que la mejor postura para dormir durante la noche es la que nos permita sentirnos más cómodos y que se adapte a nuestros requerimientos. Sin embargo, hay que tomar en consideración que algunas pueden favorecer dolores musculares o mejorar algunas funciones vitales.



Lo llamativo es que, a modo general, no existe la posición perfecta para dormir. La columna vertebral posee unas *“curvaturas diseñadas para sostener un determinado peso y presión”*, por lo que la mejor postura será aquella que conserve estas curvaturas en su posición más *“natural o fisiológica”*.

En una noche de sueño, la persona puede cambiar de **3 a 36 veces de posición**, buscando la que más se acomode al estado del cuerpo. Por lo que el fisioterapeuta **Sebastián José** recomienda **dormir de lado**, ya que se evitará dolores de cuello y de espalda, disminuye los ronquidos, mejora la respiración y reduce el reflujo gastroesofágico.

Con respecto a *“dormir boca abajo”* no es beneficioso y puede llegar a tener repercusiones sobre la columna vertebral por el estrés al que se está sometida, conduciendo a una posible tendinitis, dolor cervical o lumbar.

Por el contrario, **dormir boca arriba ofrece la ventaja de que la columna vertebral reposará relajada y en su posición más natural**. Se trata de una de las posiciones que despliega más neutralidad, previene el dolor cervical y espalda, porque la columna descansa en posición recta y sin tanta tensión.

A continuación, los principales errores que afectan el descanso:

Utilizar almohadas inadecuadas

Este error **tiene un impacto significativo en la alineación del cuello y la cabeza**, lo que puede llevar a problemas como dolor de cuello, rigidez y dolores de cabeza. En el caso de los que duermen de lado, es recomendable utilizar una almohada más alta y firme que llene el espacio entre el cuello y el hombro.

Pero si prefiere dormir boca abajo, se debe considerar no usar almohada o una almohada extremadamente delgada para reducir el

estrés en el cuello.



Piernas cruzadas

A pesar de lo que se cree, dormir de esta forma **afecta negativamente a la circulación sanguínea y ejerce presión en las articulaciones de la cadera**. Además de causar tensión en la zona lumbar, lo que puede derivar en dolor de espalda.

Para evitar dormir con las piernas cruzadas la clave es colocar una almohada debajo de las rodillas. Esta posición ayudará a alinear la columna y a reducir la tensión en la parte baja de la espalda.

Colchón inapropiado

Un colchón demasiado firme puede generar **puntos de presión en las caderas y los hombros**, mientras que uno demasiado suave **no proporcionará el soporte necesario para la columna vertebral**. La firmeza deberá ser media para que brinde un equilibrio entre comodidad y soporte, al igual que el material del colchón.

Yoga: una práctica con beneficios para el descanso

La profesora de yoga, **Aisha Taha**, confirma que la práctica de esta disciplina tiene un impacto directo en el sistema nervioso, ayudando a reducir la hiperactividad mental y el estrés, *“dos factores clave que afectan el sueño”*.

Los argumentos de la profesional se basan en que a través de posturas, ejercicios de respiración y meditación, el cuerpo entra en un estado de **relajación profunda que facilita el descanso**.

Según **Taha**, el principal beneficio del yoga radica en que disminuye los niveles de cortisol, la *“hormona del estrés”*, promoviendo un estado de calma que facilita el sueño. A su vez, cuando se comienza con los ejercicios se produce una activación del sistema nervioso parasimpático. Lo que lleva una respiración controlada, el cuerpo se prepara naturalmente para el descanso, regulando el ritmo cardíaco y la presión arterial.

Por último, la profesora también hizo énfasis en el **aumento de la producción de melatonina**. Esta es la práctica regular de yoga y que estimula la producción de esta hormona clave en la regulación del ciclo del sueño.

Todo desencadena en una mejora de la calidad del sueño, al calmar la mente y relajar el cuerpo, el yoga ayuda a **alcanzar un sueño más profundo y reparador**. Por lo que está orientada a la reducción del insomnio, donde estudios han demostrado que puede disminuir significativamente los síntomas y mejorar el tiempo total de sueño.

Fuente: El Sol –