



## ¿Su hijo pasa las noches en blanco? Quizás la tecnología que usa tenga mucho qué ver.

*Nilda Monsalve.*

De acuerdo a un comentario realizado en su cuenta oficial de Twitter para el año 2017, Reed Hastings, directivo de Netflix, considera que el principal competidor de su plataforma es el sueño. Esto se debe a razones obvias, mientras el usuario está durmiendo, no consume contenido en Internet, y esto representa millones de dólares en ganancias que no se están generando.

Sin embargo, más allá de la gran cantidad de contenido que se produce en todas las redes sociales, plataformas de entretenimiento, Etc., y que tiene como objetivo mantenernos pegados a la pantalla el mayor tiempo posible, son nuestros hábitos de uso los que están causando parte del problema.

De acuerdo a un estudio realizado por Teresa García y Juana posada (2022) en la Universidad de la Coruña (España) el uso excesivo, o inadecuado de los dispositivos electrónicos, podría alterar negativamente los hábitos del sueño. Esto incluye, no sólo la hora en que se comienza a dormir, sino que también puede propiciar trastornos del sueño, déficit de atención, hiperactividad, y bajo rendimiento escolar en el caso de los adolescentes.

Al respecto, se realizó una encuesta a un grupo de 53 estudiantes, de entre 12 a 16 años, con respecto a su calidad de sueño, incluyendo problemas a la hora de dormir, despertares nocturnos, somnolencia durante el día, y otras dificultades en el sueño tales como ronquidos, o dificultad para respirar. De todo el grupo, 30.2% de los participantes admitieron tener problemas para dormir, asociados a la hora en que se desconectan de Internet, mientras más tarde lo hacen, menor es la cantidad de horas de sueño, y por ende tendrán mayor somnolencia durante el día, lo cual termina afectando su rendimiento escolar.

Otro resultado clave del estudio, demuestra que no es solo cuestión de tiempo, y es que nuestros dispositivos electrónicos emiten lo que se conoce como “luz azul”, la cual estimula el retraso de fase del ritmo circadiano, además del inicio del sueño. Eso significa que, la hora en que nos desconectamos, y la hora en que vamos a dormir también inciden en la calidad del sueño.

En vista de esta situación, si bien es cierto que las Tecnologías de la Información y la Comunicación son una necesidad, incluso en el ámbito académico, es importante limitar el tiempo que pasamos delante de la pantalla, sobre todo si queremos mantener una buena salud. También es fundamental, dedicar más tiempo para hacer actividades físicas y al aire libre, controlar el uso de las bebidas energéticas, así como establecer un horario razonable para ir a dormir.

**Fuente:** Teresa García y Luisa Losada (2022) Relación entre sueño, dispositivos tecnológicos y rendimiento académico en adolescentes de Galicia (España) Disponible en:

<https://www.redalyc.org/journal/1941/194172481022/html/>

**Imagen de:** Doblellave.com



## PROMOVIENDO LA INVESTIGACIÓN Y LA SALUD INTEGRAL DESDE LA UPTOSCR.

La Universidad Politécnica Territorial del Oeste de Sucre “Clodosbaldo Russián”, organizó el pasado mes de julio de 2023, el Primer Congreso de Investigación en Ciencia y Tecnología para la Salud. Un espacio idóneo para el intercambio y la socialización de la investigación científico-tecnológica y humanista, en un área tan fundamental para la vida humana como lo es la salud.

El evento, tuvo una amplia variedad de actividades, incluyendo mesas de trabajo, exposición científica, jornadas de salud, además de la presentación de un total de 32 trabajos de investigación, en sus distintas modalidades –conferencias, carteles, ponencias presenciales y virtuales- con la participación de investigadores a nivel regional, nacional e internacional, abarcando unas nueve áreas del conocimiento, a saber:

- Prevención y salud en el trabajo
- Cultura Nutricional
- Soberanía Alimentaria
- Química Farmacéutica
- Instrumentación Médica
- Medicina Integral
- Calidad del Agua
- Salud Pública
- Deporte y Recreación

Este primer congreso, fue organizado por la Coordinación de Creación Intelectual y Desarrollo Socio- Productivo de la UPTOSCR, con el objetivo de promover la investigación y la innovación en los Programas Nacionales de Formación y Formación Avanzada, la Universidad Politécnica Territorial del Oeste de Sucre “Clodosbaldo Russián”, en sus distintas áreas de desarrollo científico.