



Los especialistas recomiendan evitar actividades como leer, ver la tele o trabajar en la cama.

Un buen descanso, incompatible con las tecnologías

El uso de pantallas antes de acostarse reduce la calidad del sueño y aumenta el peso

CUN ■ Las tecnologías han revolucionado muchos aspectos de nuestras vidas. Uno de los últimos ha sido bautizado como ‘vamping’, que se refiere al efecto negativo que tienen las pantallas en nuestra calidad del sueño. “Utilizar las nuevas

tecnologías antes de dormir tiene efectos negativos para la salud, ya que la luz de las pantallas afecta a la calidad del sueño”, explica la Dra. Ángela Milán, neuróloga de la Unidad del Sueño de la Clínica.

La luz azul de onda corta que emiten los aparatos electrónicos es el principal problema en su uso, que los expertos recomiendan evitar en las dos horas previas a irse a la cama. El porqué reside en la secreción de melatonina: la hormona que regula el ciclo del sueño y que

el cerebro comienza a producir en ese periodo de tiempo para favorecer la conciliación del sueño. “Si utilizamos aparatos electrónicos con luz, el cerebro entiende que aún es de día y no segrega la melatonina, por lo que retrasamos el inicio del sueño y dormimos menos”, explica la especialista. Un fenómeno denominado “insomnio tecnológico”.

“El ‘vamping’ es un fenómeno nuevo que va en aumento en los últimos años, sobre todo, en los adolescentes pero también en niños”, añade. De hecho, los niños son los más perjudicados por esta falta de sueño según diversos estudios, ya que la producción de melatonina se reduce hasta un 90% más que en el adulto.

AUMENTO DEL APETITO. Un segundo problema derivado de la alteración de esta hormona es el aumento del apetito y, consecuentemente, del peso. La inhibición en la producción de melatonina “aumenta la producción de neuropéptidos, lo que estimula nuestro apetito y la apetencia por alimentos más grasos y dulces. Por eso, si no respetamos nuestros ciclos de sueño, tenemos más hambre y, por tanto, engordamos más”, concluye la Dra. María Alija, endocrinóloga pediátrica.

¿Le sangran las encías?

■ Si el sueño es fundamental para un buen estado de salud, otro aspecto que no hay que olvidar es la higiene bucodental. Mantener los dientes, encías y boca saludable previene la aparición de nuevos problemas como las infecciones o pérdidas de piezas dentales, que suelen

comenzar con el sangrado de encías. Evitarlo no solo se consigue por lavarse los dientes si el cepillado no se realiza de forma adecuada.



La higienista Ainhoa Oroz, de la Unidad Dental de la Clínica, ofrece cuatro pautas:

• **Técnica de cepillado:** “Realizar movimientos en círculo o de peinado siempre en dirección vertical para arrastrar toda esa placa que se queda acumulada tanto en los dientes como entre la encía y los dientes”.

• **Uso de hilo dental o cepillos interdentes:** “Se aconseja usar siempre para la limpieza entre las piezas dentales, que

es donde el cepillo de normal no va a llegar”.

• **Tiempo:** “De forma universal, son dos minutos de cepillado pero luego depende de cómo sea una boca de complicada de limpiar. Hay quien tiene más recovecos o menos, por ello mi consejo es ‘lo que tu boca necesite’”.

• **Periodicidad:** “Cepillarse por lo menos tres veces al día, pero sobre todo por la noche, ya que es la más importante”.