

Aumentan los insomnes por la luz azul que emiten los dispositivos electrónicos



El insomnio es el trastorno de sueño más frecuente en la población general. En España, el 20,8% de las personas presenta síntomas de insomnio, al menos, tres noches por semana, un trastorno más habitual entre las mujeres (23%, frente al 17,6% de varones), según los hallazgos de un estudio español publicado en *Sleep*^[1]. Pero el problema va a más y detrás de ese aumento se encuentra el uso creciente de dispositivos electrónicos (*tablets*, teléfonos móviles, ordenadores, etc). “En este momento resulta evidente que nuestro cerebro recibe una sobreexcitación lumínica a lo largo del día. Una de las normas básicas en higiene de sueño es la desensibilización lentamente progresiva -en las horas previas al sueño- de los estímulos cerebrales recibidos, ya sean luminosos, auditivos o psicoafectivos. En la consulta vemos de forma creciente casos de insomnio de conciliación o de mantenimiento secundarios a mala higiene por utilizar estos elementos hasta el justo momento de intentar conciliar el sueño”, confirma Juan José Ortega, vicepresidente de la Sociedad Española de Sueño (SES).

La causa del impacto de los *smartphones*, tabletas y otros dispositivos en el sueño es que están iluminados por LED, que tienen una longitud de onda máxima en la parte azul del espectro. “La luz azul es la más potente a la hora de estimular los fotorreceptores de la retina y la vía retino-cortical, provocando por tanto una disminución de amplitud en la síntesis de melatonina (hormona del sueño), que es clave en la inducción y el mantenimiento del sueño”, explica Ortega. “Evidentemente hay personas más sensibles, mientras que a otras no parece afectarles esta estimulación con luz azul”, añade.

La solución es obvia: mantener los dispositivos fuera del dormitorio y de la rutina asociada a dormir. Sin embargo, muchas personas son incapaces de tomar esa decisión, por lo que un remedio puede ser bloquear la luz. Con este objetivo, un equipo de investigadores de la Universidad de Columbia ha probado la luz ámbar para reducir los efectos adversos de la exposición nocturna a la luz ambiental, al

tiempo que permite el uso de dispositivos emisores de luz azul, según publica en su número de enero *Journal of Psychiatric Research*^[2].

En el estudio han participado 14 individuos diagnosticados de insomnio, que durante siete noches consecutivas, dos horas antes de acostarse, utilizaron gafas con lentes de color ámbar que bloqueaban la luz azul. Cuatro semanas después, repitieron la experiencia, pero con lentes de color claro. Los investigadores encontraron que los participantes tenían alrededor de 30 minutos de sueño extra cuando usaban lentes ámbar en comparación con los lentes claros. En las encuestas de sueño autoinformadas, los participantes también informaron una mayor duración, calidad y solidez del sueño, y una reducción general en la severidad del insomnio.

Según el profesor Ari Shechter, director de la investigación, “estos hallazgos son consistentes con estudios previos que muestran un beneficio de las lentes bloqueadoras de luz azul para mejorar el sueño, pero deberían replicarse en estudios controlados más amplios”, y añade que “las lentes ámbar son asequibles y se pueden combinar fácilmente con otras técnicas cognitivas y conductuales establecidas para el control del insomnio”. Además, propone ajustar por la noche la luz de las pantallas y los teléfonos inteligentes para que emitan luz ámbar en lugar de azul.

Y, además de mejorar el sueño, el trabajo apunta que el uso de lentes ámbar también parece reducir la presión arterial en los participantes del estudio. “A menudo, el insomnio se caracteriza por hiperexcitación fisiológica, que puede explicar la relación entre el sueño deficiente y el riesgo cardiovascular”, añade Shechter, quien considera que “en el futuro será interesante examinar si este enfoque de bloqueo de luz azul puede ser útil para mejorar los resultados cardiovasculares, como la hipertensión en personas con poco sueño”.

Aplicación práctica

El vicepresidente de la SES valora positivamente la investigación de la Universidad de Columbia y lo califica de “interesante y evidentemente práctico, aunque debería realizarse un estudio más extenso”, y precisa que el uso de lentes ámbar (que pueden ayudar a disminuir la estimulación retino-cortical por la luz azul) “debería ser en las horas previas a ir a dormir, no durante todo el día”.

José Ortega subraya que en el abordaje del insomnio, las medidas de higiene del sueño son las primeras que hay que adoptar, y, concretamente, “la estimulación con dispositivos es una de las piedras angulares, debido a su creciente utilización y a que es una de las causas de insomnio de conciliación y/o mantenimiento”.

Partiendo de la base de que el especialista en sueño es el profesional que puede determinar el tipo de insomnio y el tratamiento más adecuado, el médico de Atención Primaria debe ofrecer a sus pacientes unas pautas para la prevención del insomnio, que consisten fundamentalmente en la adopción de medidas de higiene de sueño, que incluyan “un horario regular de sueño, evitar el alcohol y las cenas copiosas, el ejercicio físico extenuante las horas previas al sueño, desensibilizar al cerebro de estímulos lumínicos, auditivos y psíquicos, etc. Por otro lado, concienciar a los pacientes que no deben automedicarse, y que la medicación hipnótica tiene en el momento actual una indicación temporal, que no debería

sobrepasar las tres o cuatro semanas, para evitar dependencia física y/o psicológica”, concluye el representante de la SES.

[1] Ohayon MM, Sagales T. *Prevalence of insomnia and sleep characteristics in the general population of Spain.* SleepMed. 2010 Dec;11(10):1010-8. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21093362>

[2] AriShechter et al. *Blocking nocturnal blue light for insomnia: A randomized controlled trial.* Journal of Psychiatric Research Volume 96, January 2018, Pages 196-202. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395617308592?_rdoc=1&_fmt=high&_origin=gateway&_docanchor=&md5=b8429449ccfc9c30159a5f9aea92ffb

ENTORNO DIGITAL