

Encuesta realizada por la Fundación Nacional del Sueño de EE.UU.:

La TV, el computador y los celulares no están dejando dormir

La luz artificial que emiten las pantallas y el estado de alerta que generan estos aparatos suprimen la liberación de melatonina, la hormona que induce el sueño.

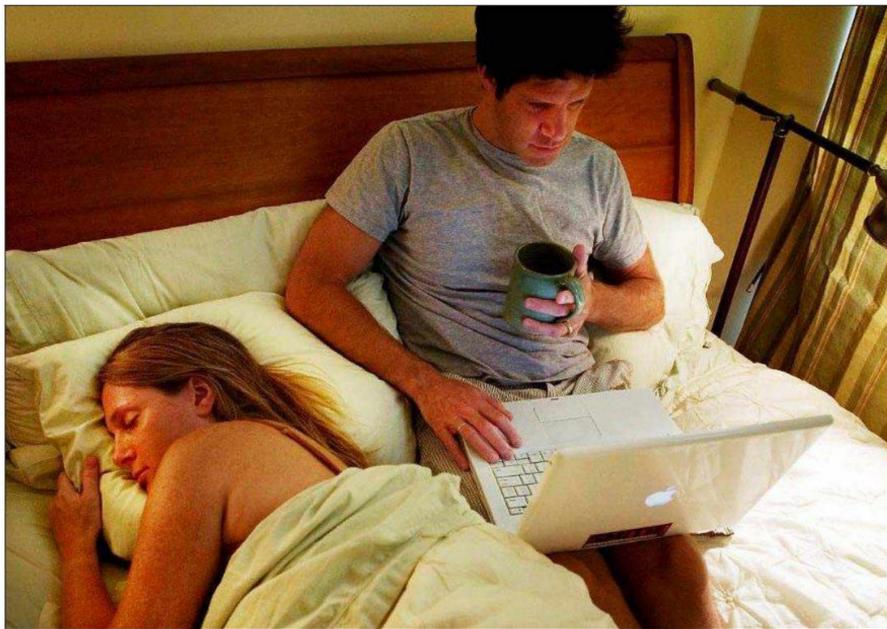
CRISTIÁN M. GONZÁLEZ S.

Muchos sueñan con tener un plasma de gran tamaño, el computador de última generación o un celular ultramoderno, pero una vez que los tienen, ya no pueden dormir. La irrupción de aparatos electrónicos en el dormitorio les está pasando la cuenta al menos a seis de cada diez personas, según un estudio dado a conocer ayer por la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos. Morfeo y la tecnología no se llevan bien.

Varios kilómetros más al sur, las pantallas también están generando una deuda de sueño en los chilenos: según la Encuesta Nacional de Salud 2010, el 63,2% de los mayores de 15 años reconoce tener problemas para dormir.

La tendencia de ver televisión cada noche antes de dormir, jugar videojuegos, navegar por internet o revisar correos electrónicos y mensajes de texto antes de apagar la luz, esta interfiriendo en los hábitos de sueño aquí y allá, advierten los expertos.

“Desgraciadamente, los móviles y los computadores, que hacen nuestras vidas más productivas y disfrutables, pueden ser objeto de abusos hasta el punto de contribuir a que la gente duerma menos por la noche, lo que deja a millones de personas trabajando en forma mediocre al día siguiente”, dijo Russell Rosenberg, vicepresidente de la Fundación Nacional del Sueño (NSF por su sigla en inglés).



A medida que la tecnología ha invadido el dormitorio, éste ha ido perdiendo su carácter de espacio de descanso, advierten los expertos. Así, las personas se mantienen activas en horarios en los que ya debería comenzar el descanso y la desconexión.



Dos horas menos

Casi el 95% de los encuestados por la NSF —en todo EE.UU.— dijo que usó algún tipo de dispositivo electrónico una hora antes de irse a dormir, y alrededor de dos tercios admitieron que no habían dormido suficiente durante la semana.

La exposición a la luz artificial que emiten estos aparatos es una de las causas de no conciliar bien el sueño. “Los computadores emiten luz blanca y azul, que bloquean la secreción de melatonina, hormona que induce el sueño. Por lo general comienza a subir sus niveles a medida que oscurece”, explica la doctora Julia Santin, neuróloga del Centro Médico del Sueño de la U. Católica.

Diversos estudios muestran que, desde principios del siglo XX hasta ahora, se ha perdido en promedio dos horas de sueño, como consecuencia de la expansión de la luz eléctrica, y luego de la TV y los computadores.

Y la falta de sueño afecta negativamente el ánimo, el rendimiento diario, las relaciones sociales y la salud, entre otros ámbitos.

El permanente estado de alerta o interés que genera un programa y permanecer conectado hasta tarde son otros factores que atentan contra el sueño,

agrega el doctor Leonardo Serra, de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño, entidad que a mediados de año espera realizar una encuesta para conocer los hábitos de los chilenos antes de dormir.

“A veces se sigue trabajando desde la casa, y eso genera preocupación y la persona no se relaja como es necesario”, dice el médico.

La tendencia a estar conectado significa que incluso aunque alguien se duerma, luego puede despertarse por el sonido del celular, por ejemplo.

En los más jóvenes, el uso de videojuegos en la noche aumenta la adrenalina, que es una hormona estimulante que afecta al sueño, agrega la doctora Santin.

Por eso, entre las recomendaciones para una buena higiene del sueño, se sugiere reducir al máximo la luz y sacar del dormitorio todo aparato que pueda ser un distractor del descanso.

“Hay personas que dicen que el televisor les ayuda a quedarse dormidos; si bien los ayuda a nivel psicológico, porque lo asumen como un hábito —dice el doctor Serra—, a final de cuentas les cuesta más quedarse dormidos, y si despiertan en la noche, van a necesitar volver a encender la TV, retrasando aún más el inicio del sueño”.

Día Mundial

El 18 de marzo se celebra el 4º Día Internacional del Sueño. En Chile, el Centro Médico del Sueño UC hará una encuesta y entregará material educativo sobre hábitos para dormir.

Según comScore: Facebook es el sitio al que los chilenos dedican más tiempo

Uno de cada cuatro minutos usados en internet son para las redes sociales.

Un cuarto del tiempo que los chilenos le dedican al uso de internet es para revisar sus cuentas en redes sociales, principalmente Facebook, según un estudio realizado por comScore.

Los datos del informe dicen que un 28,5% del tiempo es para redes sociales, cifra que refleja un aumento de 8,9 puntos porcentuales con respecto al año anterior. Esta alza significó en paralelo que la navegación en portales pasara al segundo lugar de las preferencias de los internautas locales.

También cayeron en cuanto al tiempo dedicado, la lectura de e-mails y también el uso de mensajería instantánea, respecto del año pasado.

En cuanto a Facebook, un 90% de los internautas chilenos revisa ese sitio, lo que significa que 6,5 millones de personas pasan por esta red social.

Sobre Twitter, es una de las redes que alcanzó mayor penetración en América Latina durante 2010. En Chile, particularmente, el 13,1% de los internautas usa el sitio de microblogging, lo que corresponde a alrededor de un millón de visitantes.

No obstante el avance de Twitter, la segunda red social más popular en el país es Fotolog, con 1.420 visitantes únicos, muy por debajo de Facebook que tiene 6.994. Twitter va tercero con 956.

Nuevo escenario:

Cada vez más mujeres se atreven a vivir de la ciencia

Ya no sienten temor a estudiar carreras tradicionalmente masculinas. El único cuestionamiento es la dificultad para ser madres.

YASNA KIESSLING RIFFO

Las cosas están cambiando en el mundo científico. Según las últimas cifras de Conicyt, el número de mujeres que se doctoraron en esta área del conocimiento entre 1999 y 2008 alcanzó un 38,2%. Si bien los hombres siguen siendo mayoría, es un aumento comparado con períodos anteriores. Y la brecha seguirá disminuyendo, porque en el concurso 2010 de doctorados en el extranjero, el 53% de las becas fueron obtenidas por mujeres.

“El mayor problema no tiene que ver con un tema de capacidades, sino con la necesidad de contar con modelos de científicas chilenas con las cuales identificarse”, opina María Elena Boisier, directora de los programas Fondecyt y Fondap, de Conicyt.

Para la astrónoma María Teresa Ruiz, única mujer Premio Nacional de Ciencias Exactas, su carrera ha sido exitosa, pero no exenta de adversidades. “No existen tantas diferencias entre hombres y mujeres; las dificultades son de tipo social, y tienen que ver con los mayores problemas que se viven para surgir académicamente cuando deseas ser madre. Y peor ahora, con la nueva ley de posnatal: el tener a una científica seis meses sin trabajar es matarle la carrera”, sentencia.

Similar es la opinión de la antropóloga especialista en temas de género Debbie Guerra: “Siguen coexistiendo los ámbitos de lo productivo y lo reproductivo. Las



Alejandra Valdivia realizará su postdoctorado en Estados Unidos porque cree que un título obtenido en ese país le permite competir mejor con sus colegas.

mujeres entramos a lo productivo, pero lo reproductivo continúa siendo nuestra responsabilidad, por lo tanto las mujeres más jóvenes deben decidir si sacrificar o postergar la maternidad”, explica.

Pocas, pero exitosas

Alejandra Valdivia tiene 30 años, ya es doctora en Ciencias Biomédicas, y en mayo inicia un postdoctorado en Estados Unidos: “Creo que cada mujer tomará la decisión de cuándo ser madre independiente de la carrera que tenga. Uno posterga la maternidad de acuerdo a lo que se ha logrado en el momento. Por ejem-

plo, nosotros como científicos becarios no tenemos mucha estabilidad económica como para plantearnos el hecho de formar una familia. Enfrentar la maternidad en esas condiciones no es imposible, pero sí es un poco más difícil que si trabajas en una empresa normal y tienes un contrato”, comenta.

A pesar de las dificultades, el desempeño de las científicas ha sido muy reconocido. “En algunas áreas las mujeres son súper pocas, pero exitosas. Por ejemplo, durante el 2009, en física y astronomía, cuatro presentaron proyectos, y todas se los ganaron”, cuenta María Elena Boisier.



Una momia de la cultura Chinchorro como ésta es parte del patrimonio que hoy retorna al país.

Originarias del norte chileno: Hoy presentan momias rescatadas en Suiza

El Consejo de Monumentos Nacionales presentará hoy cuatro momias precolombinas del norte de Chile que fueron devueltas al país por un coleccionista privado. Las piezas arqueológicas vuelven luego que el museo de Etnografía de Ginebra decidiera no aceptar la donación por razones éticas. Entonces, fue el propio donante quien se puso en contacto con el gobierno chileno, y hoy, tras meses de gestiones, las momias (dos de ellas de la cultura Chinchorro) ya están en el país. Su destino final en Chile será el Museo San Miguel de Azapa, de la Universidad de Tarapacá.



El Discovery pasó un total de 365 días en el espacio y realizó 13 viajes a la estación orbital.

Último vuelo del transbordador: El Discovery le dice adiós al espacio

El transbordador Discovery partió ayer desde la Estación Espacial Internacional de regreso a la Tierra en lo que fue su último viaje al espacio. En una emotiva ceremonia de despedida, el comandante de la estación tocó una campana según la tradición naval mientras el transbordador se retiraba. El Discovery, la nave que más vuelos ha efectuado al espacio, aterrizará el miércoles y será retirada de servicio. Su destino final será un museo del Instituto Smithsonian donde será exhibido. El Discovery acumula casi 241 millones de kilómetros en 39 misiones durante 27 años.

63% de los jóvenes reconoce manejar hablando por celular

y 30% dice que lo hace mientras envía mensajes de texto, según una encuesta realizada por Consumers Report en Estados Unidos. Sólo un 30% de los menores de 30 años cree que tal comportamiento es muy riesgoso. Alrededor de 5.500 estadounidenses murieron en 2009 producto de una conducción distraída, según el departamento de Transportes de ese país.



La falta de centros de carga para vehículos eléctricos frena la compra de este tipo de autos en Japón.

Japón: Máquinas de bebidas cargarán autos eléctricos

La falta de una red de centros de carga para los autos eléctricos es uno de los obstáculos que frenan la compra de estos vehículos en el mundo. Japón ya tiene una solución. Diez compañías de ese país acordaron un plan para instalar cargadores de vehículos eléctricos junto a las máquinas expendedoras de bebidas. Las empresas involucradas en el proyecto planean instalar este año, el primero del plan, unos 10 mil cargadores a través de todo Japón. Esto ayudará a disipar el temor de los conductores a quedarse sin energía a mitad de un viaje; ahora podrán cargar su automóvil mientras se toman una bebida.