

## La procrastinación del sueño

Stella M. Valiensi<sup>®</sup>

Jefa del Laboratorio de Medicina del Sueño Adultos. Hospital Italiano de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina

La procrastinación (retraso, postergación) del sueño a la hora de acostarse implica quedarse voluntariamente despierto hasta tarde, a pesar de saber que afectará negativamente en el rendimiento al día siguiente.

El concepto de procrastinación a la hora de acostarse fue introducido por Kroese y cols.<sup>1</sup> y se definió como el acto de “irse a la cama más tarde de lo previsto, sin tener razones externas para hacerlo”<sup>2</sup>.

Se ha demostrado que la procrastinación a la hora de acostarse se asocia con la percepción de sueño insuficiente<sup>3</sup>, despertar más tardío, mayor fatiga<sup>4</sup> y dilación general<sup>5</sup>.

Hoy en día se utiliza este término en relación con el postergar el horario de dormir por el uso excesivo de pantallas.

Como se sabe, el uso tanto del celular como de la computadora, el televisor y el acceso a las diferentes distracciones son actualmente ilimitados, y ese uso para distracción puede ocasionar la postergación de la hora deseada para dormir. Además, estos dispositivos electrónicos se continúan empleando en las habitaciones, por lo cual no solo postergan el sueño, sino también pueden interrumpirlo<sup>5</sup>. La presencia de tecnología multimedia predice una menor duración del sueño y peores hábitos de sueño<sup>6</sup>.

Según una encuesta de SleepFoundation.org en junio de 2022, mirar televisión es el ritual más popular a la hora de acostarse entre el 52,7% de los adultos de los Estados Unidos. Eso está muy por encima de las siguientes dos rutinas: ducharse o bañarse (32%) y hablar con la pareja (22,9%) antes de dormir. Además, encontró que el 72,6% de los adultos estadounidenses se sienta frente a un televisor antes de acostarse, en comparación con emplear un teléfono móvil (48,6%) o una computadora portátil (29,2%). El 81,6% de las personas de 54 años o mayores prefieren ver televisión en comparación con el 62,6% de las personas de 18 a 24 años.

No solo los programas de televisión parece que los mantienen despiertos: el 38,8% de los adultos prefiere ver videos en YouTube, TikTok y otras plataformas antes de acostarse. En la misma encuesta, el 20,9% prefería ver

los noticieros locales. En cuanto a los adolescentes, encontraron que el 100% utilizaba al menos un dispositivo electrónico en la cama. El 57% mira televisión, el 90% usa reproductores de música, el 43% computadoras y el 64%, teléfonos.

En resumen, esto sugiere que las personas pueden acostarse y, desde la cama, utilizan sus redes sociales, ven películas en televisión o videos de YouTube en sus teléfonos inteligentes durante horas, perdiendo el control de su horario de inicio de sueño. Es decir, las personas pueden programar la hora de acostarse deseada, pero no pueden dormir el número de horas deseado. Pueden acostarse a tiempo (tiempo rutinario de acostarse) pero no pueden dormir a tiempo (postergar el inicio del sueño). Hallazgos similares, sobre todo durante la pandemia y en población adolescente, fueron referidos en un estudio realizado en la Argentina<sup>7</sup>. Los autores encontraron que, en cuarentena, la población, si bien manifestó dormir más horas, experimentó mayor retraso en el inicio del sueño (se acostaba más tarde) y relató una mayor exposición a las pantallas que en la pre-cuarentena. La diferencia según edad fue significativa en los adolescentes expuestos a la luz de estos dispositivos.

¿Por qué es importante tener en cuenta estos datos encontrados tanto en los Estados Unidos como en la Argentina? Porque hace tiempo se sabe que el sueño desempeña un papel vital en nuestra salud. Dormir el número de horas recomendado tiene beneficios para la cognición<sup>8</sup>, la salud mental<sup>9</sup>, física<sup>10</sup>.

El uso de medios electrónicos, se relaciona negativamente con la duración del sueño, soslayando lo importante que es dormir determinada cantidad de horas de sueño según la edad.

Por otra parte, la luz azul de los dispositivos electrónicos altera nuestro reloj biológico, dado que el “marcapasos circadiano humano” se regula mediante la exposición a la luz que actúa sobre los receptores oculares, que a su vez regulan la secreción de melatonina. Los medios electrónicos que emiten luz azul, entonces, pueden disminuir

Autor para correspondencia: [stellamaris.valiensi@hospitalitaliano.org.ar](mailto:stellamaris.valiensi@hospitalitaliano.org.ar), Valiensi SM.

Recibido: 22/08/22 Aceptado: 5/09/22 En línea: 30/09/22

DOI: <https://doi.org/10.51987/revhospitalbaire.v42i3.196>.

Cómo citar: Valiensi SM. La procrastinación del sueño. *Rev. Hosp. Ital. B. Aires.* 2022;42(3):119-120.

y postergar la secreción de melatonina, lo que también retrasa el sueño<sup>7</sup>.

Por ello debe hacerse hincapié en lo que se denomina la “higiene del sueño”, que se refiere a los hábitos saludables que ayudan a dormir adecuadamente y tener un sueño de mejor calidad.

La falta de una rutina a la hora de acostarse, un entorno deficiente para dormir y un exceso de uso de pantallas pueden tener un impacto negativo.

Las consecuencias del sueño insuficiente o los problemas no tratados, principalmente en adolescentes y adultos jóvenes, son posibles déficits de atención y bajo rendimiento académico, depresión, conductas peligrosas y salud reducida<sup>13</sup>. Las alteraciones persistentes del sueño, por ejemplo, son factores de riesgo para desarrollar posteriormente enfermedades mentales y trastornos por abuso de sustancias.

Para mantener un tiempo adecuado de horas de sueño se aconseja apagar sobre todo los teléfonos celulares y computadoras a las 8:30 p.m. si alguien se acuesta para dormir a las 10:00 p.m. con el objetivo de despertarse a las 6:00 a.m. De igual forma, conviene dejar los medios electrónicos a las 9:30 p.m. si se va a dormir a las 11:00 p.m. y se levanta a las 7:00 a.m.

La procrastinación del sueño es algo que podemos solucionar aconsejando el uso responsable de los medios electrónicos sobre todo teniendo en cuenta los trastornos que producen sobre el sueño y la salud en general.

## REFERENCIAS

1. Kroese FM, De Ridder DT, Evers C, et al. Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Front Psychol.* 2014;5:611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>.
2. Kroese FM, Evers C, Adriaanse MA, et al. Bedtime procrastination: a self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *J Health Psychol.* 2016;21(5):853-862. <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>.
3. Herzog-Krzywoszanska R, Krzywoszanski L. Bedtime procrastination, sleep-related behaviors, and demographic factors in an online survey on a polish sample. *Front Neurosci.* 2019;13:963. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00963>.
4. Kadzikowska-Wrzosek R. Self-regulation and bedtime procrastination: the role of self-regulation skills and chronotype. *Pers Individ Dif.* 2018;128:10-15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.015>.
5. Lemola S, Perkinson-Gloor N, Brand S, et al. Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *J Youth Adolesc.* 2015;44(2):405-418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>.
6. de Zambotti M, Goldstone A, Colrain IM, et al. Insomnia disorder in adolescence: diagnosis, impact, and treatment. *Sleep Med Rev.* 2018;39:12-24. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.06.009>.
7. Chawla A, Lim TC, Shikhare SN, et al. Computer vision syndrome: darkness under the shadow of light. *Can Assoc Radiol J.* 2019;70(1):5-9. <https://doi.org/10.1016/j.carj.2018.10.005>.
8. Curcio G, Ferrara M, De Gennaro L. Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Med Rev.* 2006;10(5):323-337. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2005.11.001>.
9. Woods HC, Scott H. #Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc.* 2016;51:41-9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>.
10. Magee CA, Caputi P, Iverson DC. Is sleep duration associated with obesity in older Australian adults? *J Aging Health.* 2010;22(8):1235-1255. <https://doi.org/10.1177/0898264310372780>.
11. Hysing M, Pallesen S, Storkmark KM, et al. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open.* 2015;5(1):e006748. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006748>.
12. Vernon L, Modecki KL, Barber BL. Mobile phones in the bedroom: trajectories of sleep habits and subsequent adolescent psychosocial development. *Child Dev.* 2018;89(1):66-77. <https://doi.org/10.1111/cdev.12836>.
13. Abdulah DM, Piro RS. Sleep disorders as primary and secondary factors in relation with daily functioning in medical students. *Ann Saudi Med.* 2018;38(1):57-64. <https://doi.org/10.5144/0256-4947.2018.57>.