



El Sleep de Nokia se coloca bajo las sábanas y monitorea duración y calidad del sueño, entre otros aspectos.

Innovaciones presentadas en la feria tecnológica CES:

# La tecnología les da una mano a quienes no duermen bien

Diversos dispositivos y aplicaciones ayudan a monitorear el descanso, a ajustar los ciclos de sueño o a optimizar el ambiente para lograr un sueño reparador.

C. GONZÁLEZ

Dormir poco tiene no solo implicancias inmediatas a nivel de salud —como somnolencia, menor rendimiento y concentración—, sino que también es un factor de riesgo de patologías crónicas, como obesidad y diabetes. Pero además, puede alterar el funcionamiento de los genes y reduce la esperanza de vida, según advirtieron investigadores reunidos desde ayer en Madrid, para participar en un simposio sobre trastornos del sueño.



“Los hábitos de vida de la sociedad moderna están reduciendo los tiempos de descanso de las personas, y hoy el déficit de ‘sueño crónico’ afecta a un porcentaje muy elevado de la población sana”, dice el doctor Diego García-Borreguero, director del Instituto de Investigaciones del Sueño, organizador del evento. Entre los culpables de esta situación está la tecnología, que con la invasión de pantallas roban horas de sueño a los mortales. Sin embargo, quizás como una forma de reivindicarse, ha sido la misma industria tecnológica la que está desarrollando dispositivos y aplicaciones que buscan lograr un mejor dormir. Así quedó demostrado en la feria CES, el más importante evento tecnológico desarrollado en Las Vegas la semana pasada. Allí se presentaron una serie de alternativas que ofrecen acercar a los usuarios a los esqui-

vos brazos de Morfeo. Un ejemplo es el Nokia Sleep, una especie de alfombra que se coloca bajo las sábanas y permite, a través de una serie de sensores, recopilar información sobre cuánto y cómo duerme una persona, su ritmo cardíaco o si ronca. Esos datos se transfieren vía wifi a una aplicación en el celular, en donde se puede llevar un seguimiento y recibir consejos sobre cómo mejorar el sueño. Saldrá al mercado este año a un costo

de 99 dólares. Algo similar ofrece Sleep Number, un colchón con sensores que monitorean el dormir, la respiración y los pulsos cardíacos de las personas. Si detecta respiraciones anormales, como apnea, genera leves movimientos que ayudan a que el usuario respire con normalidad. También para usar en la cama es Somnox, una almohada creada en Holanda que se adapta al cuerpo del usuario y ayuda a conciliar el sueño. Una de sus gracias es que se expande y contrae, como si estuviera respirando, lo que ayuda a relajarse. Además, puede reproducir sonidos, como latidos del corazón, canciones de cuna y libros. Su valor es de 500 dólares y saldrá a la venta en septiembre.

Se estima que alrededor del 40% de las personas de 25 a 54 años duermen menos de siete horas al día, lo que incide en que no logren un sueño profundo y, por tanto, reparador.

Para evitar aquello, Philips desarrolló el SmartSleep, un cintillo equipado con sensores que monitorean los patrones de sueño del usuario.

El SmartSleep de Philips es un cintillo tipo gorro que posee unos sensores que miden los patrones de sueño.

Cuando la persona entra al estado de sueño profundo (REM), el dispositivo emite un tono de audio que, supuestamente, potencia las ondas cerebrales que caracterizan esa etapa. Más que mejorar la cantidad de sueño, es su calidad, enfatiza Egbert van Acht, jefe de mercado para el sector de Salud Personal de la compañía. Su costo: 400 dólares. Dreamlight es una máscara para dormir, que cubre los ojos y oídos del usuario, y que se conecta por Bluetooth con el celular. Eso permite atenuar la luz y el ruido de la habitación, así como fijar una hora para despertar. También incorpora una aplicación que ayuda a llevar un registro de los patrones de sueño.

## Útiles en su justa medida

“Son útiles en la medida que el paciente no se obsesione con ellos”, enfatiza el neurólogo Leonardo Serra sobre los potenciales beneficios de estos dispositivos y aplicaciones. A partir de esta realidad ha surgido un concepto nuevo, la “ortosomnia”, es decir, gente que se obsesiona con estos dispositivos para optimizar su sueño, pero como no lo logran, se angustian y terminan durmiendo peor, explica Serra, académico de la Facultad de Medicina de la U. del Desarrollo y médico jefe del Centro de Sueño de Clínica Alemana. Serra precisa que estas aplicaciones no siempre se basan en datos científicos, por lo que varía el concepto de sueño profundo o ligero, por ejemplo. Si las considera útiles como una herramienta de monitoreo, que luego puede ser usado en la consulta cuando el problema persiste y, así hacer una evaluación en mayor profundidad.



No habría una relación entre una mejor salud vascular y el hacer posturas de yoga en una sala a 40°C.

## Método Bikram:

### El yoga no es más efectivo en una sala a alta temperatura

Investigadores de la U. Estatal de Texas y de la U. de Texas en Austin estudiaron si el Bikram yoga, un método que se practica en una sala a 40°C, es más efectivo para la salud que el yoga tradicional. Según la investigación, aunque el Bikram yoga puede tener algunos efectos en los vasos sanguíneos y en retrasar la progresión de la aterosclerosis, no es más beneficio que realizar la misma práctica a temperatura ambiente.



En 2017 no hubo fenómeno de El Niño, pero sí una leve La Niña, que tiende a bajar las temperaturas. A pesar de eso fue un año muy caluroso. En la foto, personas duermen al aire libre en Shangái para capear el calor.

## Según la OMM:

### El 2017 fue uno de los tres años más calurosos

El año 2017 fue uno de los tres más calurosos jamás registrados, lo que es un claro signo de las consecuencias del cambio climático producido por los gases de efecto invernadero, afirmó la Organización Mundial de la Meteorología (OMM).

Los años 2015, 2016 y 2017 han sido confirmados como los tres más calurosos desde que se tiene registro, aunque 2017 destaca como el más caliente sin que existiera el fenómeno de El Niño, que puede aumentar las temperaturas anuales.

## Innovación de Nintendo: Consola de videojuegos ahora tiene piezas de cartón

Nintendo se propuso hacer volar la imaginación de sus seguidores y sorprendió con el lanzamiento de unos accesorios de cartón para su consola de videojuegos Switch.

“Con Nintendo Labo (nombre del proyecto), la construcción es tan divertida como jugar”, declaró la empresa en su sitio (labo.nintendo.com), donde un video muestra todas las posibilidades que ofrece este kit.

En cada caja vienen varias placas de cartón con piezas predefinidas que los niños deben armar con sus propias manos.

Así pueden construir accesorios que se adosan a la consola y sus controles para convertirlos en un automóvil, una moto, una caña de pescar, un piano en minia-

Un piano, una caña de pescar y hasta un robot se pueden armar con cartón.



NINTENDO

Estudio siguió a mujeres por más de 30 años:

## Amamantar reduce el riesgo de diabetes en las mujeres

Las madres que dan pecho a sus hijos durante más de seis meses tienen casi 50% menos de probabilidad de desarrollar esta patología en su vida.

C.G.

La lactancia trae beneficios no solo para el niño, sino también para la madre. Así como favorece el desarrollo y crecimiento del primero, en las mujeres implica una serie de ventajas para su salud, a las que ahora se suma una disminución significativa —de hasta 47%— en el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Así lo establece un estudio realizado durante 30 años por el Centro Kaiser Permanente de Oakland, EE.UU., en el que se hizo un seguimiento a 1.238 mujeres.

“Existe una asociación contundente entre la duración de la lactancia materna y un menor riesgo de diabetes, incluso después de tomar en consideración todos los factores de riesgo que pudieran influir en los resultados”, explica la doctora Erica Gunderson, directora de la in-

vestigación publicada esta semana en la revista JAMA Internal Medicine.

Las recomendaciones a nivel mundial sugieren que la lactancia materna debe ser el único alimento durante los seis primeros meses de vida de una guagua y debe extenderse, al menos, hasta el primer año, complementada con otros alimentos.

Eso asegura en el niño los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse de una forma saludable. En las mujeres, en tanto, diversos estudios han comprobado que amamantar implica menores niveles de colesterol, presión arterial y azúcar en la sangre tras el embarazo; también reduce el riesgo de sufrir un infarto o un ictus, y una menor probabilidad de padecer esclerosis múltiple y cáncer de mama u ovario a lo largo de la vida.

En el trabajo liderado por Gunderson, se vio que aquellas que dieron de mamar durante un período máximo de seis meses tenían un riesgo 25% inferior de desarrollar diabetes tipo 2, en comparación con quienes no daban pecho; sin embargo, ese porcentaje aumentaba a 47% si la lactancia se extendía más allá del medio año de vida del niño.

“La incidencia de diabetes disminuyó de manera gradual a medida que aumentaba la duración de la lactancia, independientemente de la raza, la diabetes gestacional, los hábitos de vida, el tamaño corporal y otros factores de riesgo metabólicos medidos antes del embarazo”, precisa la investigadora, quien estima que esto puede sugerir la posibilidad de que el mecanismo subyacente tenga un carácter biológico. Aunque no está del todo de-

terminado, se estima que las hormonas asociadas a la lactancia ejercerían un efecto sobre las células pancreáticas que controlan los niveles plasmáticos de insulina en la sangre y, por ende, en las concentraciones de glucosa.

“Sabemos desde hace mucho tiempo que la lactancia materna tiene muchos beneficios tanto para las madres como para sus hijos; sin embargo, la evidencia previa mostró efectos débiles sobre las enfermedades crónicas en las mujeres”, plantea en el estudio la doctora Tracy Flanagan, otra de las investigadoras.

“Ahora vemos una protección mucho más sólida. Esta es otra razón por la que los médicos, las enfermeras y los hospitales, así como los responsables de la formulación de políticas públicas, deberían apoyar a las mujeres y sus familias a amamantar el mayor tiempo posible”.



La recomendación internacional es dar lactancia exclusiva en los primeros seis meses de vida y, luego, extenderla al menos por un año, complementada con otros alimentos.