La apnea del móvil, y cómo evitarla.

Por: AIM Digital. 16/09/2020

Nuestra respiración se altera cuando leemos y contestamos mensajes de email o de texto delante de una pantalla, hasta el punto de privarnos de oxígeno temporalmente.

¿Te estresa el email? ¿Los mensajes constantes de WhatsApp? Si la respuesta es sí, no se trata de una sensación, sino de un fenómeno conocido que tiene consecuencias fisiológicas. En 2008 la divulgadora Linda Stone observó que cuando estamos procesando nuestra interminable lista de mensajes de email, o enviando mensajes de texto, nuestra respiración se vuelve más superficial e incluso llega a suspenderse durante unos instantes.

Stone bautizó este fenómeno como “apnea del email” o apnea de pantalla. Hizo una serie de medidas con un sensor de HRV (variabilidad de ritmo cardíaco) que mide la capacidad del organismo para recuperarse del estrés. Los valores son altos en los atletas y las personas que sufren poco estrés o tienen un buen día, y bajos en las personas estresadas o fuera de forma. De hecho, las personas que sufren el síndrome de estar “quemadas” por el estrés en el trabajo presentan los mismos síntomas.

Lo que Stone pudo comprobar, y que corroboraron más tarde en un estudio de la Universidad de California en Irvine, es que leer y responder emails o mensajes de texto hacía que bajaran los valores de HRV. Los que es lo mismo, el nivel de estrés era más alto mirando una pantalla, de forma similar a cuando nos sentíamos amenazados por un depredador.

En esta situación de amenaza nuestra respiración se altera. Las inspiraciones son menos profundas y más rápidas, e incluso se puede llegar a aguantar la respiración. ¿En qué otro momento dejamos de respirar? Durante la apnea del sueño, en la que la glotis desciende e interrumpe repetidamente el flujo de aire. La apnea del sueño está relacionada con la hipertensión, enfermedades coronarias, infartos y diabetes. Lo mismo nos está ocurriendo mientras leemos el email.

Cuando estamos estresados respiramos poco y mal. Se trata de una respiración

rápida y superficial en la que solo se llena de aire la parte superior de los pulmones intentando aumentar la concentración de oxígeno. Es decir, estamos hiperventilando, algo útil si te persigue un oso, pero nada recomendable cuando estás en una silla delante de una pantalla.

La tensión en los músculos y la anticipación también dispara otra respuesta natural a las amenazas: aguantar la respiración, es decir, apnea. Esto aumenta la presión arterial, de nuevo algo conveniente para huir o pelear, y reduce la sensación de dolor, como pudieron comprobar en un experimento de la Universidad de Jaén.
Sin embargo ninguna de estas adaptaciones es saludable si se mantiene en el tiempo. La respiración superficial y la apnea, especialmente cuando se respira por la boca, hacen descender los niveles de óxido nítrico (NO), y pasa menos oxígeno a la sangre y al cerebro.

¿Hay solución? En el mismo estudio de Irving se proponía tomarse un descanso del email, y se pudieron medir los resultados en las personas que lo hicieron. Cuando las personas dejan de estar continuamente conectadas por correo electrónico se pudieron concentrar más tiempo en sus tareas, en consecuencia abandonaron la multitarea y tuvieron menos estrés.
Pero cuando tomarse vacaciones no es una opción, hay una solución inmediata. El estrés afecta a la respiración, pero usando la respiración también se puede controlar el estrés. Lo primero es darse cuenta de que estamos aguantando la respiración frente a la pantalla. Una vez identificado el problema, basta con respirar hondo siguiendo estos pasos:
Recuperar la postura erguida, a menudo estamos encogidos frente al ordenador o el móvil.
Tomar aire usando respiración diafragmática: en lugar de hinchar el pecho, distender el abdomen para que el aire llene la parte baja de los pulmones.
Exhalar completamente, vaciando los pulmones y metiendo el abdomen.
Repetir unas cuantas veces hasta alcanzar un ritmo de seis respiraciones por minuto, es decir, inspirar en cinco segundos, espirar en cinco segundos.
Estos ejercicios tan simples activan el sistema nervioso parasimpático, el encargado de “apagar” el fuego de la respuesta del estrés.
¿En qué se basa todo esto?
El síndrome de agotamiento en la fisiología humana y el rendimiento operativo

La fuerte relación entre la variabilidad de frecuencia cardíaca (HRV) y el agotamiento sugieren que uno podría evaluar objetivamente el agotamiento y el agotamiento en los soldados y mejorar toma de decisiones sobre qué individuos podría necesitar una intervención más que las personas con menos agotamiento.

“Un ritmo no dictado por los electrones”: Un estudio empírico del trabajo sin correo electrónico

Además, medimos directamente el estrés usando monitores de frecuencia cardíaca portátiles y encontramos que el estrés, medido por la variabilidad de la frecuencia cardíaca, era menor sin el correo electrónico. Los datos de las entrevistas fueron consistentes con nuestras medidas cuantitativas, ya que los participantes reportaron ser capaces de enfocarse más en sus tareas.

Apnea obstructiva del sueño, hipertensión y enfermedades cardiovasculares

La mayoría de las pruebas verifican la relación positiva entre la AOS y la hipertensión, la enfermedad de las arterias coronarias, la fibrilación auricular, el accidente cerebrovascular y la insuficiencia cardíaca.

La contención de la respiración durante la exhalación como una simple manipulación para reducir la percepción del dolor

La percepción del dolor se reduce cuando se aplica una estimulación dolorosa durante la retención de la respiración inmediatamente después de una inhalación profunda.

LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ.

Fotografía: aimdigital

Fecha de creación
2020/09/16