



## ¿SABES QUÉ ES EL VAMPING?

El **vamping** hace referencia al fenómeno por el cual las personas, generalmente adolescentes, utilizan aparatos electrónicos (móvil, Tablet, ordenador, etcétera) durante la noche, reduciendo las horas necesarias de sueño para lograr un buen descanso y aumentando el riesgo de sufrir las consecuencias propias del **insomnio** y de no dormir lo suficiente.

Esta práctica recibe su nombre de la unión de las palabras en inglés *vampire* (vampiro, en referencia a los seres fantásticos que se caracterizan, entre otras cosas, por su actividad nocturna) y *texting* (que comprende la acción de enviar mensajes de texto a través de aparatos electrónicos).

En la actualidad, muchos jóvenes se pasan gran parte de la noche realizando actividades de socialización, búsqueda de información y acceso a contenidos de entretenimiento a través de sus aparatos electrónicos.

Son varios los factores que llevan a los jóvenes a reducir su tiempo de descanso para acceder a todas las posibilidades que les puede ofrecer un aparato electrónico.



### • ENTRE LOS MOTIVOS PARA PRACTICAR VAMPING SE INCLUYEN:

- **Falta de tiempo libre durante el día:** En muchas ocasiones, la cantidad de actividades diurnas que los adolescentes deben realizar (escolares, extraescolares, obligaciones familiares, etcétera), no les deja tiempo libre para socializar, entretenerse y relajarse a través del uso de aparatos electrónicos. Esto provoca que puedan trasnochar y utilizar parte del tiempo reservado para el sueño para relajarse con la tablet, el móvil o el ordenador.
- **Intimidación:** Para muchos adolescentes, la noche puede significar el único momento en el que pueden tener algo de intimidad y donde no están sometidos a la vigilancia y control de sus padres.
- **Necesidad de integrarse en un grupo:** El vamping se ha puesto de moda, y los adolescentes, cada vez más, publican en las redes sociales el hecho de encontrarse despiertos durante la madrugada. Muchos de estos jóvenes entienden la noche como el momento de socializar con su grupo, el momento en el que todos están conectados y pueden hablar, compartir sus experiencias en la red y realizar otras actividades de socialización.

El **vamping** actúa de esta manera como un elemento identificativo que permite a los adolescentes adquirir un determinado rol social de pertenencia a un grupo, que se caracteriza por trasnochar.



## • CONSECUENCIAS DEL VAMPING

Emplear el tiempo dedicado al descanso en otras actividades resulta perjudicial por la falta de sueño que conlleva, pero si además en la actividad alternativa incluimos el uso de pantallas, las consecuencias son aún más negativas.

**El cuerpo humano posee mecanismos para identificar qué parte del tiempo pertenece al día** (necesitando estar activo para realizar las actividades normales diurnas), y cuál a la noche, (donde necesita descansar para recuperar la energía utilizada).

**La melatonina es la hormona que ayuda a regular el ciclo del sueño.** Cuando las células ganglionares fotosensibles que se encuentran en las retinas no reciben luz, el cerebro segrega esta hormona para ayudar a conciliar el sueño. De lo contrario, cuando se exponen a la luz, el cerebro detiene la segregación de melatonina, lo que permite mantenerse despierto. **Al exponerse a la luz que proyectan las pantallas de los dispositivos, el cerebro entiende que no ha llegado la noche y que, por lo tanto, no es momento de dormir, produciendo situaciones de insomnio y desvelo que se traducen en un descanso insuficiente,** que acarrea consecuencias, como:

- Trastornos del ritmo circadiano.
- Cansancio.
- Debilidad.
- Irritabilidad.
- Dificultad y lentitud en los procesos de aprendizaje, así como falta de concentración.
- Alteraciones en el metabolismo y aumento de apetito y peso.
- Defensas bajas.

Todas estas consecuencias se ven agravadas por los horarios de los adolescentes, que entre semana se levantan por la mañana para acudir al colegio, por lo que las horas de sueño se reducen. En casos extremos, el déficit de descanso y el excesivo cansancio pueden provocar **depresión**. Además, en ocasiones, el vamping puede ayudar a desarrollar adicción a las nuevas tecnologías, que presenta los mismos síntomas que cualquier adicción, como **ansiedad** y cambios bruscos y negativos en la conducta.

El uso de pantallas también puede afectar a la salud ocular de los jóvenes, pudiendo producir **fatiga visual** e incrementando el **riesgo de sufrir problemas de visión**.

## •¿CÓMO PREVENIR EL VAMPING?

Las nuevas tecnologías no representan un problema por sí mismas, sino que la problemática radica en cómo se utilizan. La clave pasa por usarlas con cierta lógica y responsabilidad.

- **Controlar y limitar el uso de dispositivos electrónicos y pantallas:** Limitar el tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos ayudará a disminuir el riesgo de sufrir complicaciones como el vamping, la adicción, o la fatiga visual.



- **No dormir con aparatos electrónicos:** El brillo de las pantallas y la recepción de mensajes y llamadas durante la noche pueden alterar el sueño; además, así se evita la tentación de utilizarlos.
- **Ejemplo de los adultos:** Aunque el vamping sea un fenómeno que se da de forma mayoritaria entre los adolescentes, los adultos, cada vez más, también acostumbran a utilizar dispositivos electrónicos durante la noche, antes de irse a dormir. Si los padres y madres siguen un hábito de consumo tecnológico nocivo, es muy probable que su hijo o hija sigan su ejemplo. Por el contrario, si los adultos realizan un consumo responsable y limitan el uso de estos aparatos, los jóvenes tendrán un referente y la conducta a imitar les favorecerá en vez de perjudicarles.

Los nuevos tiempos hacen que tengamos que replantearnos nuestros usos y costumbres, pero lo que nunca debemos de olvidar ni dejar atrás es nuestro sentido común a la hora de utilizar las nuevas tecnologías.

#### 📖 FUENTE DE INFORMACIÓN:

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-vamping-perjudica-salud-20190314162537.htm>

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/vamping.html>

<https://www.eltiempo.com/salud/vamping-el-insomnio-de-las-pantallas-y-como-evitarlo-472852>

Prof. Alejandra Farneti y María José Barciocco