

08

EL SECTOR EDITORIAL EN EL SIGLO XXI

8. El sector editorial en el siglo XXI

8.1. La importancia del libro y la lectura en la cultura española

8.2. La industria editorial en España: su relación con Europa y el papel de Andalucía

- 8.2.1. España dentro de la industria editorial europea
- 8.2.2. La edición en España
- 8.2.3. La distribución de libros

8.3. El libro y su nuevo escenario

- 8.3.1. Avances tecnológicos en la edición impresa
- 8.3.2. La edición digital
- 8.3.3. Los formatos

8.4. Los nuevos dispositivos de lectura y su forma de acercarse al libro

8.1 | EL SECTOR EDITORIAL EN EL SIGLO XXI | LA IMPORTANCIA DEL LIBRO Y LA LECTURA EN LA CULTURA ESPAÑOLA

La cultura es uno de los pilares más significativos e identificativos de cada país y de la sociedad actual. El sector editorial es un elemento dinamizador de la cultura y como tal juega un papel muy importante a la hora de interactuar con la sociedad. Atendiendo al ámbito económico, las empresas culturales también tienen una importancia señalada.

Si la edición de libros y prensa tienen importancia en la economía, aún más la tienen dentro de las actividades culturales que se desarrollan en este país. La lectura se encuentra en el segundo lugar de las principales actividades culturales que realizan los españoles, por detrás de la música –en primer lugar– y por delante de ir al cine. A pesar del auge y avance de las nuevas tecnologías en el sector editorial, el libro en papel sigue siendo el soporte más utilizado, por delante del libro en soporte digital o leído directamente de Internet. Relacionado con los hábitos de lectura están los de compra. Aunque el número de encuestados que afirman tener un e-book ha aumentado considerablemente en 2012, subiendo a un 9,7%, cifra muy superior al 3,9% de 2011 y al 1,7% de 2010, sigue siendo un número bajo respecto al lector de libros en formato papel. Además, para realizar las compras se prefiere utilizar

establecimientos físicos, normalmente librerías (65,8%) y cadenas de librerías (22,6%) y grandes almacenes (20,3%), mientras sólo el 4,7% utiliza habitualmente Internet para hacer sus compras¹.

Los libros siguen siendo la base de la cultura en la sociedad actual.



Pero las nuevas tecnologías y los nuevos dispositivos de lectura ocupan cada vez más espacio en nuestro aprendizaje cultural.



SABÍAS QUE...

El lector medio de libros en nuestro país en 2012 es mujer, entre 14 y 24 años, con formación universitaria y que vive en poblaciones de más de un millón de habitantes².



IMPORTANTE:

Las empresas y entidades que conforman el sector de actividades culturales representaron el 2,07% del PIB total del año 2011 en España. Dentro de ellas, se encuentran el sector de libros y prensa que representó el 38,1% del PIB cultural.



DATO:

Durante 2012, el número de lectores en formato digital aumentó en España hasta el 54,3%, superando el 42,4% y el 49% de 2010 y 2011 respectivamente. Sin embargo, sólo el 11,07% lee libros en este soporte (el contenido preferido sigue siendo periódico, con un 38%)³.

1. *Hábitos de Lectura y Compra de Libros en España 2012*. [Madrid]: Federación de Gremios de Editores de España (FGEE), 2013, pp. 19, 25-26 y 50.
 2. *Ídem*, p. 33.
 3. *Ídem*, pp. 62 y 65.

8.2 | EL SECTOR EDITORIAL EN EL SIGLO XXI | LA INDUSTRIA EDITORIAL EN ESPAÑA: SU RELACIÓN CON EUROPA Y EL PAPEL DE ANDALUCÍA

8.2.1. España dentro de la industria editorial europea

Durante el año 2012, se publicaron en el sector editorial europeo 535.000 nuevos títulos, estimándose un volumen de

ventas de 22.500 millones de euros y de 130.000 personas empleadas. España ocupa el cuarto lugar en cuanto a nuevos títulos, detrás del Reino Unido, Alemania y Francia⁴.

ESTADO DE LA EDICIÓN EN EUROPA DURANTE 2012 ⁵	
Facturación por venta de libros (millones de €)	22.500
Libro de texto	19,8%
Libro técnico-científico	19,7%
Libros de ficción	48,7%
Libro infantil y juvenil	11,8%
Ventas por zonas	
Ventas en el mercado nacional	79,6%
Exportaciones	20,4%
Ventas por canales de distribución	
Comercios (al por menor y al por mayor)	80,2%
Clubs del libro	4,7%
Directa	15,1%
Número de títulos publicados en cada período	535.000
Número de títulos impresos (activos en catálogo)	9.000.000
Número de personas que trabajan a tiempo completo en el mundo editorial	130.000



SABÍAS QUE...

entre las actividades culturales más frecuentes de los españoles leer es la segunda, con una tasa del 58,7 %, por detrás de escuchar música y por delante de ir al cine.

8.2.2 La edición en España

La edición en España, según el *Anuario de estadísticas culturales de 2013* editado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, el sector cultural en España tiene empleadas a 457.600 personas vinculadas con 74.874 empresas relacionadas con actividades de la industria o los servicios, como edición, bibliotecas, museos, etc.; de este total el 8,4 % son empresas relacionadas con la edición de libros, periódicos y otras actividades culturales. Así, España, es uno de los países del mundo con mayor producción editorial, ya que según los datos del INE en 2012 se concedieron 80.094 ISBN a libros en papel y 24.630 a libros en otros formatos, el 84 % fueron primeras ediciones, el 2,9 % reediciones y el 13,1 % restante reimpresiones. Entre los formatos diferentes al papel, la edición electrónica ocupa el 99 %, ya que 24.381 de las nuevas ediciones fueron publicaciones electrónicas, lo que supone un 2,5 % más que el año anterior. Por comunidades, Andalucía ocupa editó el año 2012 3.417 publicaciones electrónicas, convirtiéndose en la tercera comunidad que más ediciones electrónicas llevó a cabo, después de la Comunidad de Madrid y Cataluña.



SABÍAS QUE...

el sector del libro y la prensa realiza exportaciones por valor de 540,1 millones de euros y con un saldo positivo de 172,3 millones. El principal destino de las exportaciones es la Unión Europea.

Dentro del sector editorial, el subsector que cuenta con más títulos son los libros de ciencias sociales y humanidades, de los cuales se han editado 33.185, entre papel y otro soporte, que representan al 31,7 % del total de los títulos editados. Del total de la producción editorial, Madrid y Barcelona continúan agrupando el 66,4 % del total editado, situándose a gran distancia Valencia, con el 3,8 %, Málaga con el 3 % y Sevilla con el 2,7 %. Por comunidades, Andalucía ocupa el tercer lugar, con un 11,1 % del sector editorial, muy alejada de la Comunidad de Madrid y Cataluña. Las editoriales privadas suponen el 92,5 % de la edición total en España, mientras que las Administraciones públicas ocupan el 7,5 %, aumentando el número de editores públicos en un 0,3 % con respecto a 2011.

4. *European Book Publishing Statistics 2012*. Bruselas: Federation of European Publishers, 2013, p. 1.

5. Todos los datos que se presentan, tal y como dice en el estudio -ver nota anterior-, son estimados y han sido redondeados. De la misma forma, las clasificaciones de libros a las que hace mención el trabajo original son educational (school) books, academic/professional books, consumer (trade) books y children's books

Libros en soporte papel y otros soportes inscritos en el ISBN en 2012.

	ESPAÑA				ANDALUCÍA			
	Valor absoluto		Valor porcentual		Valor absoluto		Valor porcentual	
	2011	2012	2011	2012	2011	2012	2011	2012
Total	111.907	104.724	100	100	14.016	11.642	12,5	11,1
Primeras ediciones	93.237	87.978	83,3	84				
Reediciones	3.625	3.000	3,2	2,9				
Reimpresiones	15.045	13.746	13,4	13,1				
Editor público	7.789	7.814	7	7,5				
Editor privado	104.118	96.910	93	92,5				
Libros en soporte papel	87.666	80.094	100	100	9.922	8.174	11,3	10,2
Infantil y juvenil	12.032	10.314	13,7	12,9				
Libros de texto	13.688	12.060	15,6	15,1				
Creación literaria	16.910	14.308	19,3	17,9				
Ciencias sociales y humanidades	26.497	25.169	30,02	31,4				
Científicos y técnicos	9.429	9.797	10,8	12,2				
Tiempo libre	6.350	5.830	7,2	7,3				
Otros	2.760	2.616	3,1	3,3				
Libros en otros soportes	24.241	24.630	100	100	4.094	3.468	16,9	14,1
Edición electrónica	23.794	24.381	98,2	99				
Otras ediciones	447	249	1,8	1				
Infantil y juvenil	552	1.308	2,3	5,3				
Libros de texto	2.905	1.455	12	5,9				
Creación literaria	5.941	7.438	24,5	30,2				
Ciencias sociales y humanidades	10.545	8.016	43,5	32,5				
Científicos y técnicos	2.663	4.665	11	18,9				
Tiempo libre	1.185	1.142	4,9	4,6				
Otros	450	606	1,9	2,5				

Fuente: INE. Estadística de la edición española de libros con ISBN 2012. El valor porcentual de Andalucía es en referencia al total de España.

8.2.3. La distribución de libros

La distribución en España durante el año 2011 aporta datos muy significativos⁶:

- **1.602,34 millones de euros** es la facturación de la distribución de libros, un 3,8% menos que en 2010.
- **121 empresas** distribuyen única o mayoritariamente libros. De estas, el 13% se consideran grandes y concentran el 79,2% de la facturación total, mientras que un 56,9% de las empresas son pequeñas y representan sólo un 6,4% de la facturación.
- **195.509.147 ejemplares** servidos, un 7,7% menos que en 2010, lo que nos puede dar una idea del volumen de ejemplares que se mueven, ya que a los anteriores hay que sumar los ejemplares que fueron devueltos, 55.536.085, en este caso un 7,2% menos que en 2010.
- **La facturación de libros de texto no universitarios** aumenta en 2011 frente a los libros de otras materias que decrecen. La facturación por otros productos, aunque aumenta, representa muy poco en la actividad de las empresas editoriales.

- **Las devoluciones de libros** representan el 16,5% en el caso de «texto no universitario» y el 30% en «otras materias», existiendo un aumento del porcentaje respecto a 2010.



APLICACIÓN PRÁCTICA:

Ajustar la producción a la demanda real y/o la impresión digital bajo demanda permite evitar el exceso de publicaciones, reduciéndose el número de devoluciones de libros y, por tanto, una significativa reducción de los costes económicos y ambientales al evitarse la edición y distribución de publicaciones innecesarias.

La optimización de la producción puede combinarse con la del transporte. Además del impulso de la mensajería verde o ecomensajería, que utiliza un transporte menos contaminante, las mejoras de la eficiencia en el transporte –conducción eficiente, mejor planificación de las rutas de reparto– posibilitan la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero a la atmósfera.

6. XVII Estudio de perfil del sector de la distribución de libros y publicaciones periódicas, 2011. [Madrid]: Federación de Asociaciones Nacionales de Distribuidores de Ediciones (FANDE), 2012, pp. 5 y ss.

8.3 | EL SECTOR EDITORIAL EN EL SIGLO XXI | EL LIBRO Y SU NUEVO ESCENARIO

Al igual que en otros ámbitos, las nuevas tecnologías han supuesto importantes cambios. Los libros electrónicos permiten nuevas formas de distribución y ventas. Las propias editoriales pueden vender desde sus propias páginas webs, incluso existe la posibilidad de que el propio autor pueda convertirse en editor de una manera más sencilla y que requiera menor inversión económica. Si estos nuevos canales permiten nuevos escenarios positivos, como el menor coste del soporte digital al disminuir los costes de producción o el auge de la llamada «edición independiente», a su vez genera la incertidumbre de que, gracias a las posibilidades de comercialización por Internet, grandes corporaciones puedan asumir aún más cuota de mercado respecto a pequeñas y medianas empresas, ya sean éstas editoriales, pequeñas librerías o empresas de distribución y venta tradicionales.



DATO:

La producción literaria en e-book representa ya el 15,9% de la producción española. En 2011, 1 de cada 4 títulos literarios se registró ya en formato e-book²⁰.

El concepto de libro o publicación ha cambiado en los últimos años. La palabra publicación, según la Real Academia Española (RAE), presenta dos significados:

1. Acción y efecto de publicar.
2. Escrito impreso, como un libro, una revista, un periódico, etc., que ha sido publicado.

Hasta hace unos años, la publicación era una obra impresa, pero los avances tecnológicos en el sector editorial y de las artes gráficas han permitido nuevos soportes como el digital, desarrollando a la vez nuevas alternativas, tanto de distribución y uso como nuevas vías y mercados que pueden ser explotados para mayor beneficio económico.

Atendiendo al soporte donde se encuentra almacenada la información, las publicaciones se pueden clasificar en:

Tipo	Clasificación	Productos
Edición impresa	Soporte papel	Libros, folletos, diarios y revistas, tarjetas, etiquetas, embalajes, sobres, calendarios, etc.
	Otros soportes	Envases de plásticos, textil, etc. Por el tipo de material están excluidos del concepto de ecoedición
Edición digital	Según el formato de archivo y código	DOC, PDF, EPUB, HTML, OPF, etc.
	Según forma de almacenamiento y acceso	CD-ROM, e-reader, tableta o PDA, teléfonos inteligentes

Clasificación de las publicaciones. Fuente: elaboración propia.

1. Edición impresa. El soporte físico por excelencia es el papel. Podemos distinguir entre libros, folletos, diarios y revistas, tarjetas, etiquetas, embalajes, sobres, calendarios entre otros. Registran la información a través de la palabra, de textos, aunque se pueden complementar con imágenes, dibujos o gráficos

2. Edición digital. La publicación es un archivo digital que puede ser leído en diferentes soportes electrónicos que permiten integrar los textos con imágenes fijas o en movimiento, con el sonido o todos a la vez de manera simultánea gracias a dispositivos multimedia.

Como se ha descrito en el cuadro anterior, se pueden diferenciar:

- Atendiendo al formato del archivo de información y su código empleado: DOC, PDF, EPUB, HTML, OPF, etc.
- A la forma de almacenamiento y accesos: ordenador, servidor de servicios de internet, CD-ROM, e-reader, tableta o PDA, teléfonos inteligentes o *Smartphone*, o cualquier dispositivo que posea una pantalla y memoria.

La evolución del libro viene de la mano de la evolución tecnológica. Se van incorporando nuevos procesos productivos que van dejando lugar a nuevas formas de entender el libro. Actualmente, estamos asistiendo a la denominada «lucha de formatos» y un encendido debate sobre los pros y contras del libro electrónico respecto al libro de papel. Aunque el uso de soporte digital sigue aumentando años tras año, la tendencia apreciada es la coexistencia de ambos formatos, como sucede en otros ámbitos culturales.

8.3.1. Avances tecnológicos en la edición impresa

La edición impresa ha ido evolucionando y mejorando gracias a los avances tecnológicos. Algunas de estas mejoras son:

- La utilización de softwares informáticos que han ayudado a acortar el tiempo y el proceso productivo de la fase de preimpresión. Programas de maquetación y formatos como el PDF facilitan la impresión de un documento sin necesidad de incluir imágenes o tipografías, además de ser capaz de incluir altas

resoluciones de filmación.

- Aparición de otros sistemas de preimpresión como el CTP (Computer to Plate). Técnica que permite grabar planchas directamente en una filmadora desde el ordenador, sin necesidad de fotolitos.
- En el sistema de impresión, los avances tecnológicos han dado lugar a máquinas automatizadas, con mayor control en color, calidad, reducción de tiradas y pérdidas.
- En el proceso de postimpresión, el avance se ha hecho patente en la optimización de las operaciones de manipulado, acabado y encuadernación de las publicaciones, evitándose y reduciéndose el número de rechazos u obras mal acabadas.

Pero, sobre todo, el gran avance tecnológico de la edición impresa es la impresión a demanda, disminuyendo las tiradas.

La digitalización de obras impresas también ha supuesto un importante e interesante avance, facilitando el acceso a obras únicas, como puedan ser libros y volúmenes antiguos que hasta ahora sólo podían ser consultados por expertos y en sus correspondientes bibliotecas o museos. Además, permitirá aumentar la oferta de los catálogos de publicaciones, al recuperar, con un coste mínimo, títulos descatalogados que pueden volver a



Figura 8.8. El e-book como alternativa al libro tradicional.

distribuirse digitalmente.

8.3.2. La edición digital

Los nuevos formatos se van convirtiendo cada vez más en una realidad y la prueba la podemos ver en la evolución de la producción de libros en otros soportes, que ha sufrido un incremento de casi un 35% en 2011 con respecto a 2010, año en el que ya se produjo un aumento del 39,6% respecto al anterior⁷. Estos cambios en la producción potencian la entrada de nuevos agentes



PARA EL DEBATE:

¿Qué es más sostenible, leer un libro en papel o en otro soporte?

Un estudio⁸ afirma que el impacto de fabricación y uso de un e-book se compensa tras la lectura de 33 obras digitalizadas de unas 360 páginas cada una. En cambio, otro estudio⁹, indica que leer un periódico en la pantalla de un ordenador durante más de veinte minutos contamina más que el uso de la prensa escrita.

en la cadena de valor del libro, que, anteriormente con el libro impreso, no existían, y se barajan nuevos términos como, por ejemplo, comercialización en Internet, redes sociales, etc., que se convierten en nuevos sistemas de mercados paralelos a la cadena de distribución y ventas tradicional. El libro electrónico define un nuevo proceso productivo y presenta un nuevo estado de la cadena de valor del libro. Se modifican elementos de la cadena productiva –se eliminan los procesos de preimpresión, impresión y postimpresión– y se aumenta el número de puntos de venta a través de las

7. Panorámica de la edición española de libros 2011. Madrid: Ministerio de Cultura, 2012. p. 73.

8. Estudio de Borggren, Clara y Moberg, Åsa. *Are e-books greener than paper books?* Royal Institute of Technology de Suecia. Febrero 2010. <http://www.sustainablecommunications.org/are-e-books-greener-than-paper-books/>.

9. Moberg, Åsa, Johansson, Martin, Finnveden, Göran y Jonsson, Alex. *Screening environmental life cycle assessment of printed, web based and tablet e-paper newspaper*. Royal Institute of Technology de Suecia. Mayo, 2009. <http://www.sustainablecommunications.org/screening-environmental-life-cycle-assessment-of-printed-web-based-and-tablet-e-paper-newspaper/> Se ha elegido la misma entidad para dar una visión lo más neutra posible. En castellano se puede consultar en Álvarez, Clemente. «La electrónica frente al papel». Blog Ecolaboratorio. El País Digital. Abril 2010. <http://blogs.elpais.com/eco-lab/2010/04/la-electronica-frente-al-papel.html>.

plataformas digitales.

Siguiendo la producción de un libro electrónico, la nueva cadena de valor del libro

Cadena de valor del libro electrónico					
Edición	Digitalización (1)	Promoción	Plataforma Online	Distribución electrónica (1)	Distribución en dispositivos (1)
Actores dentro de la cadena de valor					
- Editores	- Editores - Almacenes digitales	- Editores - Promotores	- Tiendas online - Nuevos distribuidores	- Editores	- Fabricantes de dispositivos

Nota: (1) hace referencia a una nueva actividad que no existía anteriormente en el libro tradicional. El resto de actividades dentro de la cadena de valor del libro puede haber sufrido modificaciones, para poder adaptarse a la digitalización y a la producción en formato digital.

La cadena de valor del libro electrónico. Fuente: Informe anual de los contenidos digitales. Industria y hábitos de consumo. [Madrid]: Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI), 2011.

quedaría dividida en:

De esta manera se adapta el proceso productivo al nuevo soporte, a la vez que se generan nuevas sinergias laborales, como puede ser la creación de nuevos perfiles profesionales, o incluso nuevos servicios paralelos a la lectura en soportes como las tabletas o los e-readers.

El libro digital e internet han originado otro campo de batalla y polémica, como es la lucha contra la piratería en la Red, que trae consigo que circulen de forma ilegal copias de libros electrónicos.

Es por ello que el uso de los sistemas anticopias, junto con las nuevas lecturas en streaming se convierte en uno de los objetivos que más a corto plazo se están

marcando los editores. Sin embargo, al estar el sector digital actualmente en continuo desarrollo, es complicado aún definir del todo los límites de los usuarios o consumidores y enfrentarlos a los derechos que posee el autor o fabricante.

8.3.3. Los formatos

Los formatos más utilizados son el PDF, ePUB y el MobiPocket.

ePUB

Se trata de un formato libre creado por el International Digital Publishing Forum (IDPF), una asociación para la difusión

de la edición digital y el desarrollo de contenido.

Este formato, el ePUB, está basado en código abierto, y, por tanto, no depende de ninguna empresa, por lo que puede funcionar en cualquier dispositivo. Esta es la mayor diferencia con otros formatos privados que están sometidos a políticas empresariales.

Esta libertad hace que sea un formato muy extendido en el mundo editorial, junto con el PDF, pero con mejores características, por ejemplo, las que le permiten un redimensionamiento al dispositivo, entre otras muchas¹⁰.

PDF

El formato Portable Document File ha sido desarrollado por la empresa Adobe Systems.

Su característica principal es que se

ha convertido en un formato universal, que podemos visualizar en cualquier tipo de sistema operativo. Aunque en un principio creado para las artes gráficas y el envío de trabajos sin pérdida de información, ha ido adaptándose con los tiempos e incorporándose a la edición digital¹¹.

Mobipocket

Es el formato del dispositivo Kindle de Amazon¹².

Se trata de un formato comercial, por lo que, al no ser de código abierto como el ePub, no se puede leer en todos los dispositivos. A pesar de esto, es uno de los formatos más extendidos, quizás debido al elevado número de dispositivos de lectura que distribuye Amazon, uno de las empresas más importantes del sector.

Formato	Creador	Dispositivo	Uso
PDF	Adobe Systems	Puede funcionar en cualquier dispositivo	Creado al principio para las artes gráficas, cada vez está más extendido a nivel profesional y particular.
Mobipocket	Amazon	Sólo en dispositivos de esa empresa	Sobre todo, para dispositivos de lectura
ePUB	International Digital Publishing Forum (IDPF)	Puede funcionar en cualquier dispositivo	Muy extendido en el mundo editorial

Principales formatos utilizados en soporte digital. Fuente: Oficina Life+ Ecoedición.

10. Para más información sobre el formato ePUB, visítese la página web <http://idpf.org/>.

11. Para más información sobre el formato PDF, véase la página de Adobe <http://www.adobe.com/es/products/acrobat/AdobePDF.html>.

12. Más información sobre el formato kindle en www.amazon.es.

8.4 | EL SECTOR EDITORIAL EN EL SIGLO XXI | LOS NUEVOS DISPOSITIVOS DE LECTURA Y SU FORMA DE ACERCARSE AL LIBRO

Tanto los e-readers como los ordenadores son los soportes preferidos para vender la obra digital, ya que el 80% de las editoriales se decanta por estas opciones¹³.

A este dato tendremos que sumar la competitividad de los diferentes soportes que existen, que posibilita que cada vez los encontremos a un precio más reducido. Dentro de estos nuevos soportes no debemos despreciar las tabletas y teléfonos móviles, con una presencia que aumenta cada día. Estas tabletas y teléfonos están orientadas más hacia libros dedicados al ocio, desarrollando formatos con

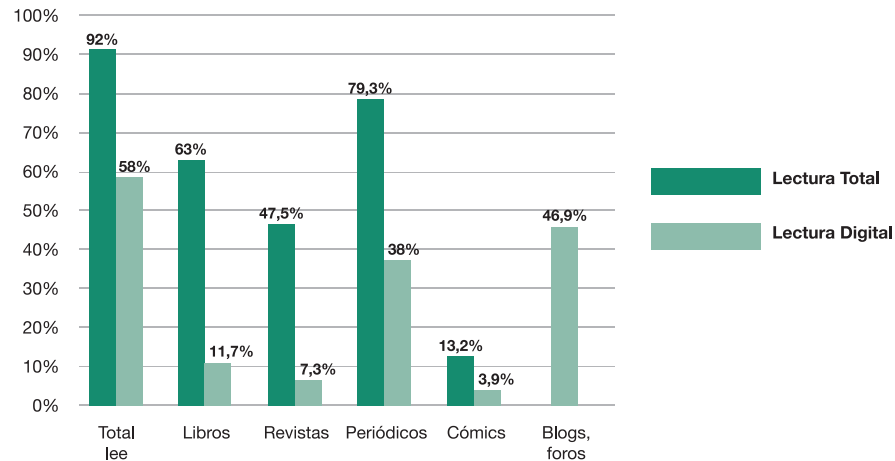
más posibilidades que un e-readers, al permitir la creación y difusión de nuevos formatos enriquecidos, a los que podemos añadir tanto vídeo como música.

Es en las tabletas donde existen algunas materias que tienen más presencia, como por ejemplo, cómics, divulgación general o libros prácticos entre otras. Dentro de los nuevos entornos para la lectura, gana también adeptos la lectura en streaming u on line, que se está convirtiendo en una forma para alojar libros en la nube, facilitando la accesibilidad a la publicación y protegiéndola contra usos indebidos.



SABÍAS QUE...

Las editoriales de cómics son las que más optan por el teléfono como formato, con un 63%¹⁴.



Porcentajes de lectores según formato. Fuente: Oficina Life+ Ecoedición a partir del estudio *Hábitos de Lectura y Compra de Libros en España 2012*. [Madrid]: Federación de Gremios de Editores de España (FGEE), 2013, p. 69.



13. 2.ª Encuesta sobre el libro digital en España. [Madrid]: Federación de Gremio de Editores de España, 2011, p. 19.

14. Ídem, p. 21.



Dentro de los entornos de lectura, un estudio¹⁵ afirma que el 58% de la población es lectora en soporte digital, utilizando para leer un ordenador (55,8%), un teléfono móvil o agenda electrónica (12,9%) o un e-reader (6,6%). Este tipo de comportamiento también tiene asociado aspectos negativos. Así, por ejemplo, desde que adoptamos el hábito de irnos a la cama leyendo dispositivos digitales sufrimos lo que los expertos denominan insomnio digital. Según los investigadores del Centro de Trastornos del Sueño de la Universidad de California (UCLA)¹⁶, la pantalla retroiluminada de algunas de estas tabletas trastorna la secreción de melatonina, la hormona inductora del sueño que prepara al cerebro para dormir y que debe comenzar a liberarse al menos una hora antes de quedarnos dormidos. Para que nos demos cuenta de lo arraigado de este hábito, según la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos el 95% de los estadounidenses pasa, al menos, una hora frente a alguna pantalla antes de intentar quedarse dormido¹⁷.



SABÍAS QUE...

En España, casi una de cada cinco personas se considera a sí misma insomne, según un estudio del hospital Vall d'Hebron de Barcelona y la Escuela de Medicina de Stanford (Estados Unidos)¹⁸.

15. *Hábitos de Lectura y Compra de Libros en España 2012*. [Madrid]: Federación de Gremios de Editores de España (FGEE), 2013, p. 72.

16. www.sleepcenter.ucla.edu.

17. Cowher Williams, Jennifer. «National Sleep Foundation Releases Annual Sleep in America Poll Exploring Connections with Communications Technology Use and Sleep». *National Sleep Foundation*. 7 de marzo de 2011.

18. Ohayon, Maurice y Sagales, Teresa. «Prevalence of insomnia and sleep characteristics in the general population of Spain». *Sleep Medicine* 20 de diciembre de 2010.