Publicado en Panamá el 12/09/2019

Los efectos negativos de dormir con el móvil encendido junto a la cama, según Instituto Europeo del Sueño

Instituto Europeo del Sueño sostiene la necesidad de dejar de lado los dispositivos móviles antes de dormir y mantenerlos alejados durante la madrugada para una óptima calidad del descanso

El móvil se ha convertido en un elemento imprescindible para la mayoría de la población; tanto es así que, en muchas ocasiones, sus usuarios no se despegan de estos dispositivos ni siquiera mientras duermen.

Por ello, el Instituto Europeo del Sueño informa de las razones por las que este hábito puede ser muy negativo para conseguir un sueño reparador.

Al contrario de lo que muchos creen, la relación perjudicial no residiría en las supuestas ondas o radiaciones que los smartphones pueden emitir, de lo que no se ha demostrado evidencia significativa aún, sino que tendría relación con la luz que emiten.

La importancia de la luz

La luz juega un papel fundamental a la hora de conciliar el sueño por parte del ser humano, puesto que las personas cuentan con lo que es conocido como reloj interno o ritmo circadiano, que está controlado, especialmente, por la luz, aunque también influyen otros estímulos, como la hora.

En este caso, la luz es la responsable de la segregación de melatonina, la hormona que regula la sensación de somnolencia. En concreto, la luz azul, que se caracteriza por un tipo de longitud de onda en concreto, característica de los dispositivos digitales, es interpretado por el cerebro como si fuera de día, lo que tiene como consecuencia la inhibición por completo de la secreción de melatonina. En el fondo, el cerebro entiende que es de día, y que tiene que funcionar.

El peligro que tiene descansar menos por el uso del móvil

Tras diversas investigaciones, la OMS ha determinado que quitar una hora de sueño supone dificultades serias de concentración durante la jornada posterior e impide la toma de decisiones correctas. Asimismo, de persistir dicha situación, puede incidir en enfermedades neurológicas o metabólicas.

La falta de sueño también se ha evidenciado como una de las causas de distintos tipos de cáncer o de diabetes.

Dormir cerca del móvil también dificulta la conciliación del sueño al mantener al cerebro alerta ante cualquier posible notificación en el dispositivo, por lo que se puede generar cierta sensación de angustia.

Por todo esto, resultan evidentes las múltiples y diversas consecuencias negativas del hábito de dormir cerca del móvil.

En caso de tener que hacerlo en momentos determinados, la mejor opción será bajar el brillo de la pantalla para no perturbar a la visión o utilizar las modalidades nocturnas que cada vez más aplicaciones ofrecen.

Datos de contacto:
Instituto Europeo del Sueño
(+507) 831 7235

Nota de prensa publicada en: Panamá

Categorías: Medicina Medicina alternativa Bienestar

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es