

## Los riesgos de dormir con smartphone encendido

Escrito por Por redacción GayGuatemala  
Miércoles, 11 de Febrero de 2015

---



Las actuales prestaciones de los smartphones o teléfonos inteligentes han convertido a estos dispositivos en una especie de extensión de nuestro cuerpo. Vamos con ellos a todas partes; incluso al baño y, por supuesto, duermen a nuestro lado, aunque sea en la mesita de noche y rara vez los apagamos. ¿Qué riesgos conlleva dormir con el móvil encendido?

Según un estudio publicado en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) el problema procede de la pantalla de los dispositivos (sea móvil, ebook, portátil o tablet). La luminiscencia de las pantallas reduce la melatonina (la hormona reguladora del sueño) y además prolonga el tiempo que tardamos en dormirnos. También retrasa y reduce el sueño REM; el estado de alerta aumenta por la noche -al contrario de como debería ser-... todo ello conduce a que retrasemos la hora del sueño y que suframos de insomnio o de deficiencias en el sueño por esta interrupción silenciosa de los ritmos circadianos del organismo.

Por si esto fuera poco, el hecho de que segundos antes de disponernos a dormir y cerrar los ojos, hayamos echado un vistazo a nuestro dispositivo, hiperexcita nuestro cerebro, lo que es el efecto contrario que necesitamos antes de dormir. Para que nuestro cerebro descansa y durmamos lo mejor posible, deberíamos apagar nuestros móviles y nunca encenderlos mientras dormimos puesto que cualquier vibración, sonido o destello puede despertarnos e interrumpir nuestros ciclos de sueño.

Despertarnos a menudo por una notificación luminosa en el móvil nos lleva a lo que se ha denominado como "insomnio tecnológico", una patología que provoca insomnio en su fase más inicial pero que, en algunos casos, puede provocar despertares intrasueño y volverse más acusado.

Fuente: Muy Interesante

## Los riesgos de dormir con smartphone encendido

Escrito por Por redacción GayGuatemala  
Miércoles, 11 de Febrero de 2015

---

```
{"handle":"gayguate","arch":"js","styles":{"a":"CC0000","b":100,"c":"FFFFFF","d":"FFFFFF","k":"CC0000","l":"CC0000","m":"CC0000","n":"FFFFFF","p":"10","q":"CC0000","r":100}}
```