

Conoce como tu teléfono móvil afecta tu salud al momento de dormir

Según el Instituto de Farmacología y Neurociencias de Atlanta detallan como los aparatos electrónicos son un obstáculo al momento de conciliar el descanso que cada persona necesita, que puede variar entre 8 a 1 horas según sea el caso, según un estudio presentado por la Organización Mundial de la Salud (oms), el alterar una hora de sueño puede traer consecuencias para nuestro organismo, por ejemplo: dificultad para concentrarse y además puede coadyuvar a que aparezcan enfermedades neurológicas y metabólicas.

Entre los principales perjuicios para la salud de dormir junto al teléfono móvil destacan la omisión de la hormona del sueño que se ve alterada ante la luz artificial, del mismo modo los estímulos sonoros ocasionan que el cerebro no consiga un estado de relajación, esto lo demostró el Centro de Investigación Lumínica de New York.

De esta forma lo más recomendable es dejar el móvil 30 minutos antes de prepararse para ir a dormir.

Con información de: En Nacional