

¿Es malo dormir cerca del router WiFi? Esto es lo que opinan los expertos

En la actualidad, es prácticamente impensable no tener un router WiFi en casa. Este dispositivo se ha convertido en un pilar fundamental para acceder a internet desde una amplia variedad de dispositivos, como móviles, ordenadores, tablets, televisores e incluso electrodomésticos como la lavadora o la nevera.

Sin embargo, detrás de la conveniencia que brinda la conexión inalámbrica, también existen riesgos que debes tener en cuenta. Uno de los aspectos que ha despertado preocupación en los últimos años es la posible influencia del enrutador en la salud, específicamente en relación con el sueño.

¿Sabías que dormir cerca del router WiFi puede afectar tu sueño e incluso tu salud en general? La ciencia cada vez aporta más pruebas sobre los peligros de la exposición prolongada a los campos electromagnéticos (EMF) que emiten estos dispositivos.

La razón por la que no deberías dormir cerca del router

La [melatonina](#), conocida como la hormona del sueño, juega un papel crucial en la regulación de los [ciclos de sueño](#). La exposición a los campos electromagnéticos emitidos por los routers podría afectar la producción de melatonina, lo que podría tener un impacto negativo en tu salud.

Cabe señalar que [Una Phelan](#), quien está a cargo de la investigación, afirma que una exposición prolongada podría provocar interrupciones del sueño, así como cambios de humor, problemas cognitivos e incluso aumentar el riesgo de padecer cáncer. Además, se habla de que las personas que duermen cerca del router pueden presentar ansiedad, depresión y estrés.

- Dolores de cabeza.
- Estrés y ansiedad.
- Depresión.
- Problemas de memoria y concentración.
- Debilitamiento del sistema inmunitario.
- Riesgo de cáncer (según algunos estudios).

Ante estos posibles riesgos para la salud, se recomienda tomar precauciones, especialmente antes del descanso. Dormir cerca del router WiFi podría exponerte a niveles más altos de campos electromagnéticos durante toda la noche, lo que podría afectar tu sueño y tu salud en general.

Por ello, desconectar este dispositivo antes de ir a la cama podría ser una medida sensata para garantizar un descanso óptimo y reducir los posibles riesgos asociados. Al mismo tiempo, puedes crear un ambiente más tranquilo y relajado en tu hogar, lo que puede ayudar a reducir los niveles de estrés.

Aunque aún se necesitan más investigaciones para comprender y estudiar completamente los efectos de los campos electromagnéticos emitidos por los routers WiFi en la salud, es importante ser conscientes de estos posibles riesgos y tomar medidas preventivas cuando sea posible.

Con información de ComputerHoy