

La razón para no usar el celular antes de dormir y su impacto en el sueño

El uso de dispositivos electrónicos se convirtió en parte de la rutina diaria de las personas. Tanto los teléfonos como computadoras o televisiones son utilizados desde la mañana hasta la noche cuando uno se prepara para dormir. Sin embargo, científicos revelaron que es perjudicial para la salud y afecta directamente al sueño.

En diálogo con The Independent, Katharina Lederle, la doctora especialista en sueño, reveló los aspectos negativos: “El uso de cualquier pantalla a altas horas de la noche significa que su cuerpo continúa alerta y la exposición a la luz retrasa el ritmo natural de su reloj biológico, lo que dificulta conciliar el sueño”, cita Infobae.

Pese a que sea divertido desplazar el dedo por la pantalla del dispositivo, para revisar las redes sociales antes de dormir, la exposición a las luces azules de las pantallas suprimen la secreción de la melatonina. Esta hormona es la encargada de regular el sueño, derivando en una noche menos profunda y reparadora.

Judy Ho, doctora neuropsicóloga, le informó a CBS News que “el tiempo activo frente a la pantalla, ya sea navegando o comunicándote, sobreestimula el cerebro”. Esto provoca que las personas se mantengan despiertas, aspecto que está relacionado a niveles altos de estrés o síntomas depresivos. “Le estás diciendo a tu mente que preste atención y se concentre. Cuando no lo haga, se dormirá”, agregó.

De igual manera, la doctora Lederle, que se especializa en sueño y y ritmo circadiano en London General Practice, señaló que al tener la pantalla cerca en la cama es como “poner un mini sol en frente de los ojos”.

Principales consecuencias del uso del celular antes de dormir
El doctor Chris Mosunic manifiesta que “el tiempo frente a la pantalla antes de acostarse puede alterar el ciclo del sueño vigilia”, lo que podría desencadenar condiciones como el insomnio.

Los efectos negativos de no poder conciliar el sueño no son solo neurológicos, sino que también aumenta el riesgo en condiciones

como la obesidad, diabetes tipo 2 o enfermedades cardiovasculares.

El doctor Ho confirmó que no se trata principalmente del tiempo en el que dormimos y de respetar religiosamente las 8 horas, sino en la calidad del sueño, la cual se compromete cuando estimulamos el cerebro con dispositivos digitales.

A diferencia de la lectura de libros que ofrece pausas, como capítulos o páginas, el desplazamiento digital está diseñado para atrapar y explotar los intereses del usuario. Lo que se conoce como “un episodio más” o “el último video” puede resultar en una secuencia interminable.

Soluciones para mejorar el sueño

En primer lugar, es importante limitar el uso del teléfono celular justo antes de dormir, ya que como se mencionó, los motores del algoritmo están diseñados para atrapar a las personas.

Por otro lado, la lectura de libros fomenta la atención sostenida, ya que los textos ofrecen pausas naturales que invitan al descanso. La Doctora Rachael Molitor afirmó que uno de los géneros que mejor activan el sistema nervioso parasimpático es la ficción, relacionándolo con la digestión y el descanso.

Además, los libros no emiten luz alguna o generan alertas como las redes sociales, por lo que lo vuelven una herramienta ideal para conciliar el sueño y que la melatonina no resulte alterada.

Con respecto a los artefactos electrónicos, no sugieren eliminarlos, sino dejarlos fuera del alcance de la cama a la hora de dormir. También arroja resultados positivos crear una rutina nocturna relajante: leer un libro, practicar la respiración profunda o escuchar un sonido blanco son algunas de las recomendaciones.

Con información de VF