

Los graves efectos para la salud de usar TikTok en exceso

Hoy en día, **TikTok** es una de las redes sociales de videos cortos más populares entre los jóvenes. Según una encuesta de 'Pew Research Center', realizada en Estados Unidos, **la aplicación es la segunda más usada por los adolescentes entre 13 y 17 años.**

Según MedlinePlus, la **narcolepsia** es un problema del sistema nervioso que causa somnolencia extrema y cansancio durante el día. Sin embargo, expertos aseguran que no se conoce la causa exacta, sino que puede haber más de una.

De acuerdo con la **Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos**, las redes sociales y el sueño no son una buena combinación. **La entidad define que el uso excesivo de estas aplicaciones puede afectar la calidad a la hora de dormir y generar problemas a futuro.**

Aunque no hay estudios certeros sobre si **los efectos de TikTok pueden generar narcolepsia.** Expertos aseguran que la luz emitida por las pantallas electrónicas tienen mayor impacto a la hora de descansar.

La organización comparte que las personas que se despiertan para ver su teléfono después de quedarse dormidos, puede generar mayores trastornos de sueño.

Una encuesta realizada entre empleados de hospitales, jóvenes y estudiantes universitarios en Estados Unidos, reveló que el 70 por ciento de las personas ven cualquier red social antes de acostarse.

La fundación del sueño establece que un 95 por ciento de jóvenes tienen acceso a un teléfono inteligente.

Además, revela que entre más tiempo pasen en actividades en las redes sociales, más problemas tendrían para conciliar el sueño, lo que aumentaría los **síntomas de insomnio.**

La diferencia entre insomnio es que el primero dificulta conciliar el sueño, mientras que el otro es una crisis reiterada del sueño en el día.

Algunas recomendaciones de la entidad es silenciar las notificaciones, cargar el teléfono en una habitación diferente y consultar con un especialista si presenta algún trastorno o

dificultad para descansar a la hora de dormir.

Con información de El Tiempo Colombia