

## ¿Es cierto que el móvil afecta al sueño?

La gran mayoría de jóvenes y adultos duermen con [el móvil](#) en la habitación. Lo usan antes de dormir, en la cama, y de despertador. Pero, **¿esto puede afectar al sueño?**

Un reciente estudio hecho en niños y adolescentes españoles de 9 a 14 años así lo demuestra. El simple hecho de tener móvil disminuye las horas de sueño. Se ha visto que tanto los niños de primaria como los adolescentes de secundaria que tienen móvil, duermen menos que los que no lo tienen.

A esto hay que unir que los adolescentes, a medida que van creciendo, duermen menos horas. Retrasan la hora de dormir ([retraso de fase](#)). Pero también por otros motivos, como el horario de inicio del instituto que es más temprano que el colegio.

### ¿Y cómo afecta al sueño?

Se duerme menos tiempo, pero también se duerme peor.... A esto se le llama 'calidad del sueño'.

Como resultado, con menos horas de sueño y de peor calidad, al día siguiente es normal encontrarse más cansados.

### ¿Por qué me altera el sueño?

Usar el móvil [en la cama antes de dormir](#) hace que el cerebro esté más activo cuando debería estar relajándose para poder dormir bien. Disminuye la calidad de sueño.

Además, la luz que emite la pantalla del móvil hace que se produzca menos [melatonina](#), que es la hormona que nos provoca sueño.

También puede llegar a despertarte en medio de la noche por vibraciones o sonido.

### ¿Qué debo hacer?

Hacer un uso responsable del móvil siempre.

Dejarlo fuera de la habitación y no usarlo en la cama antes de dormir.

*Lograrás así dormir más y sentirte descansado para empezar el día con más energía.*

---

**Fecha de publicación:** 26-06-2016

**Autor/es:**

- [Ana Rodríguez Varela](#). Pediatra. Centro de Salud de Bétera. Bétera (Valencia)

