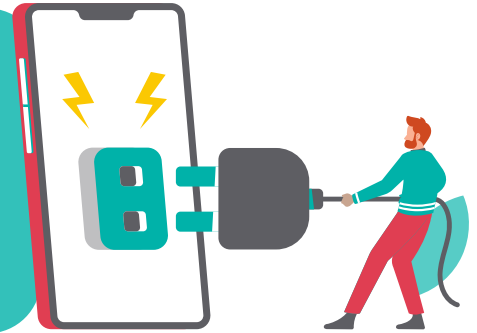


¿Dormir con el móvil cargando al lado es seguro? No

Una práctica habitual entre muchos de nosotros es cargar el móvil en la mesilla de noche mientras dormimos. Así se recarga la batería mientras dormimos y no lo usamos, aparte de que justo antes de dormirnos podemos revisar nuestras notificaciones y el estado de nuestras redes sociales. Pero, nada más lejos de la realidad, se trata de una práctica para nada segura.



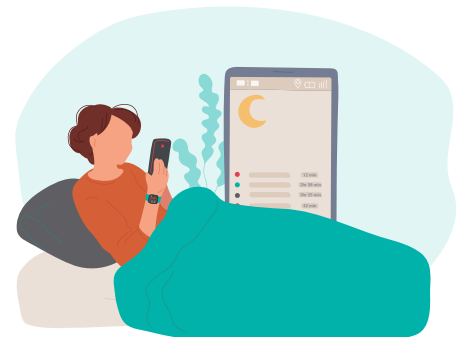
Según advierte Víctor García Fonseca, fisioterapeuta del Health Center Quirónprevención y especialista en valoración y readaptación del sistema nervioso autónomo, **mientras la batería se alimenta, el dispositivo emite radiación electromagnética que puede interferir en la producción de melatonina**, la hormona que regula el sueño. “La alteración de la melatonina afecta a la calidad del descanso, al tiempo que puede provocar cambios en el metabolismo, aumentando el riesgo de problemas como la obesidad”, asevera.

De hecho, alerta de que cuanto más cerca esté el móvil, mayor será la exposición: A 5, 10, o 15 centímetros, la radiación disminuye, pero **lo más recomendable es apagar el dispositivo o cargarlo en otra habitación.**

Dejar de verlo una hora antes de acostarse

De hecho, una de las **principales medidas de higiene del sueño recomendadas hoy en día**, es dejar el móvil en otro lugar diferente de la casa de la habitación de donde dormimos entre otros puntos porque si lo miramos antes de dormir puede esto interferir en la calidad de nuestro sueño.

La luz azul que emiten estos dispositivos interfiere notablemente en la producción de melatonina de nuestro cuerpo, la hormona que regula el sueño; de manera que se puede dificultar el descanso nocturno, e incluso favorecer el desarrollo o la aparición de insomnio. Al descender los niveles de melatonina habituales, el cerebro no recibe la orden de que es hora de irse a la cama y, por tanto, será muy difícil conciliar el sueño justo después de mirar el móvil.



Igualmente, sostiene que **la exposición al móvil antes de irnos a la cama puede estimularnos mentalmente e interrumpir nuestros ritmos circadianos**: “La luz del móvil engaña a nuestro cerebro y le hace creer que es de día y que no es hora de irse a la cama, algo que retrasa el inicio del sueño y, por si no fuera poco esto, también reduce su profundidad, perjudicando, por tanto, a la calidad del sueño”.

Pero también, si dejamos el móvil en la habitación y no lo silenciamos, ni tampoco lo ponemos en modo avión, la vibración de las notificaciones nos puede llegar a despertar.

Por eso, una de las principales recomendaciones que hoy en día se manejan a la hora de lograr un correcto descanso nocturno, es **olvidarse del móvil una hora antes de acostarnos**. También esta costumbre puede favorecer el que reduzcamos la actual dependencia y adicción que tenemos sobre estos dispositivos, que, en algunos casos, puede mostrarse en forma incluso de ansiedad, o de fatiga mental.

Riesgo de accidentes

Pero no queda ahí la cosa porque son varias las noticias que hemos visto ya de personas que han sido heridas, o incluso que han fallecido por haberles explotado el teléfono móvil mientras se estaba cargando cerca de donde estaban.

Mientras se carga el teléfono móvil se puede producir un sobrecalentamiento, y dar lugar a un fallo en la batería del dispositivo, que si lleva mucho tiempo cargándose puede llegar a explotar.



Recomendaciones a seguir

Por todo ello, aconsejamos que si queremos cargar el teléfono móvil por la noche lo mejor es que lo hagamos en otra habitación diferente a la de donde dormimos.

Si no nos queda más remedio que tenerlo cerca a la hora de dormir, lo idóneo es activar el modo 'no molestar' o 'modo avión'. En cualquiera de los casos **reducir la exposición al móvil durante el día y siempre una hora antes de irnos a dormir.**

Por otro lado, si tenemos la costumbre de usarlo como despertador, y así aprovechamos el tiempo de la noche para cargarlo, usar el despertador de toda la vida para evitar tentaciones y no revisarlo.

Además, **se recomienda establecer un protocolo de preparación al sueño que incluya rutinas de desconexión a todos los niveles para provocar un estado de relajación que facilite el descanso.** Entre estas medidas podemos destacar las siguientes: leer (evitando libros electrónicos) baños o duchas relajantes, meditación, respiración, actividad sexual...en definitiva, cualquier actividad que nos permita disminuir nuestro estado de activación y nos predisponga a un mejor descanso.

