

Atención: médico sanrafaelino analizó el uso del celular antes de dormir y los efectos en el descanso y el desarrollo cognitivo

25/02/2026



Un médico sanrafaelino advirtió sobre el impacto de las pantallas en la calidad del sueño, el comportamiento infantil y la salud mental. Recomendó limitar su uso nocturno y recuperar hábitos de descanso saludables.

El hábito cada vez más extendido de dormir con el celular cerca, en la mesa de luz o incluso en la cama, encendió una señal de alerta en el ámbito médico. En diálogo con **Diario San Rafael** y **FM Vos 94.5**, el **pediatra Rubén Bergaglio** explicó que el uso de pantallas durante la noche no solo altera el descanso, sino que también puede generar consecuencias en la salud emocional y el desarrollo infantil.

El profesional comenzó señalando que el problema no es nuevo. **“Desde la pediatría, nosotros hace años ya crecíamos, que 2 horas por día, la pantalla en los chicos como máximo, y distribuida en el día”**, detalló, al recordar que el impacto de los dispositivos se observa desde edades tempranas. Según explicó, tanto niños como adultos experimentan alteraciones. **“Nos dábamos cuenta de que los chicos se alteran, y nos alteramos también los adultos, pero los chicos se alteran”**, sostuvo.

Uno de los principales factores que inciden en la calidad del sueño es la luz azul que emiten las pantallas. **“Todas las pantallas tienen luz azul”**, afirmó el médico, al referirse a teléfonos, televisores, computadoras y tabletas. Esa iluminación, explicó, inhibe la producción de una hormona clave. **“Esa luz azul inhibe la salida de una hormona que nosotros generamos automáticamente y que se produce con el ciclo del día. La melatonina es una hormona que te favorece el sueño”**, explicó.

La consecuencia directa es la alteración del llamado ciclo circadiano. **“Esa melatonina... es la que nos produce lo que nosotros los médicos le decimos ciclo circadiano”**, indicó. Y agregó que, al usar el celular por la noche, el cuerpo permanece en estado de alerta. **“No te va a dar sueño, te va a mantener más en alerta. Cuando te duermas... vas a dormir mal”**, dijo.

El médico fue categórico al sintetizar la situación. **“Está demostrado de que las pantallas son las culpables de que no podamos dormir”**, afirmó. Por eso, recomendó modificar hábitos cotidianos. **“Las pantallas hacen mal. Por lo tanto, distribuyamos bien el uso de las pantallas... y no nos manejemos con pantalla por lo menos 2 o 3 horas antes de conciliar el sueño”**, aconsejó.

La falta de descanso, según advirtió, tiene consecuencias más profundas. **“Está demostrado que la falta de sueño... irrita, te**

pone nervioso”, explicó. Incluso, remarcó que existe una relación con trastornos emocionales. **“Muchas enfermedades de tipo psicológico y psiquiátrico aparecen a partir de dormir mal”**, indicó, al mencionar ejemplos históricos de privación del sueño para mantenerse alerta.

En el ámbito pediátrico, el panorama genera especial preocupación. El médico sanrafaelino Bergaglio relató situaciones cotidianas que evidencian el impacto social del uso de dispositivos. **“Yo cada vez estoy más espantado... ver a los 5 integrantes de una familia... los 5 con pantallas”**, contó. Para el profesional, esto refleja un problema de comunicación. **“Esto es antisocial, totalmente antisocial”**, expresó.

El médico también advirtió sobre posibles efectos en el desarrollo cognitivo. **“Ya se ha demostrado que los chicos de esta nueva generación tienen un coeficiente intelectual más bajo... porque están acostumbrados a las pantallas”**, sostuvo, al señalar que la inmediatez de la información reduce el ejercicio de la memoria y el razonamiento. **“Al preguntar no te queda en la memoria, simplemente decís la respuesta y listo”**, explicó.

Otro aspecto preocupante es el cambio de conducta en los niños. **“Vos cuando querés sacarle a un chico la pantalla, se pone agresivo”**, afirmó, al destacar que esa reacción es cada vez más frecuente en consultorios. Para el médico, el aprendizaje debe surgir de experiencias reales. **“El chico tiene que aprender de la naturaleza... no de lo que le vende una pantalla”**, concluyó.

Las advertencias apuntan a recuperar hábitos simples: limitar el uso nocturno de celulares, priorizar el descanso y fomentar la comunicación familiar. En un contexto donde la tecnología es parte de la vida cotidiana, los especialistas insisten en que el equilibrio es clave para proteger la salud física y emocional de grandes y chicos.