

Dónde recomiendan dejar el celular a la noche para evitar problemas de salud

11/01/2025



A la hora de dormir hay ciertas cosas que son perjudiciales, como los dispositivos móviles, los cuáles pueden afectar tanto la salud como la calidad del sueño.

Por qué no hay que tener el celular cerca a la noche

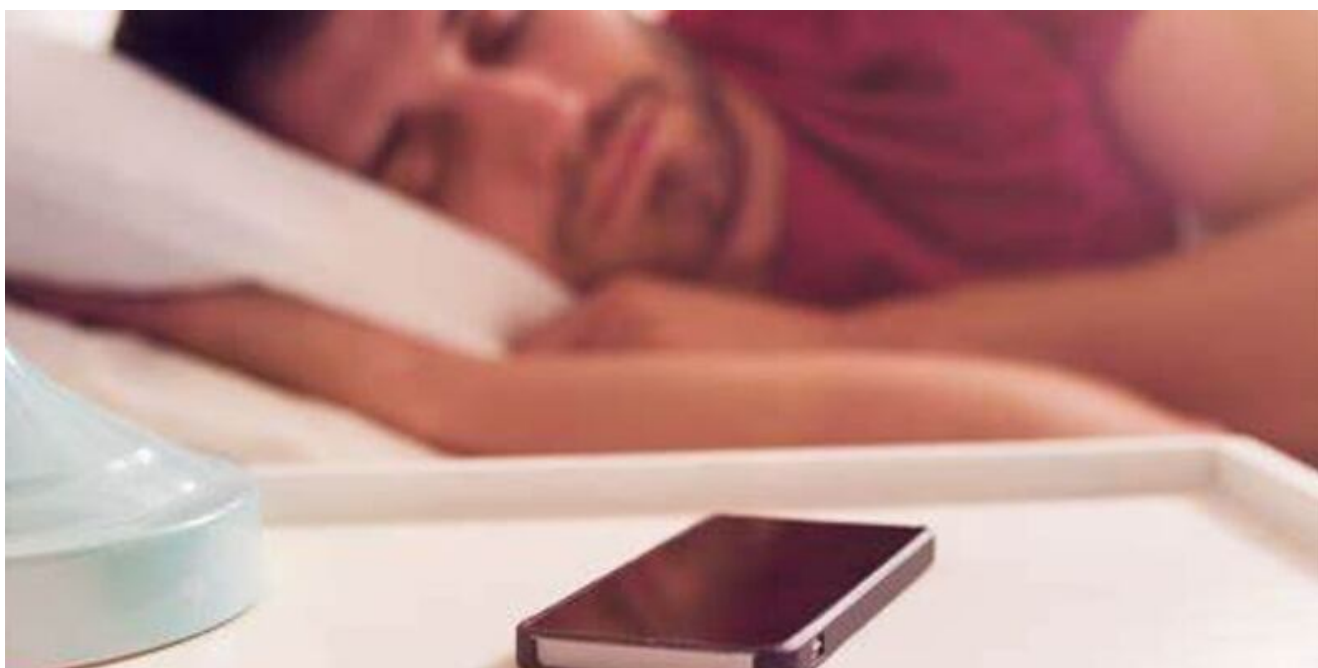
Dormir es una actividad obligatoria para que el cuerpo se recupere y se relaje de todas las actividades que hicimos en el día. Por ello, si el celular está cerca nuestro es muy probable que se altere nuestro equilibrio ya sea por la radiofrecuencia de bajo nivel, los sonidos de notificaciones que podemos escuchar que, prolongadamente podrían interferir en nuestros ciclos de sueño.

De esta manera, los **expertos en salud y tecnología** demostraron que **colocando el smartphone a una distancia mínima de un metro de la cama** tiene un resultado mucho más positivo en la salud a que dejarlo debajo de la almohada o en la mano.

Los mejores lugares para colocar el celular y sus beneficios

Las [recomendaciones](#) para **guardar el celular de manera segura** durante la noche:

- **En una mesa de luz:** ubícalo a más de un metro de distancia de la cama para minimizar riesgos.
- **En un mueble cercano:** si no cuentas con una mesa de luz, puedes usar un escritorio u otra superficie estable, asegurándote de mantenerlo alejado del cuerpo.



Dónde recomiendan dejar el celular a la noche para evitar problemas de salud

- **En modo avión:** activar esta función ayuda a reducir la emisión de radiación de radiofrecuencia y evita posibles interrupciones mientras descansas.

A su vez, **mantenerlos lejos trae ciertos beneficios** los cuáles son:

- **Sueño de mejor calidad:** limitar las interrupciones y la exposición a radiaciones contribuye a un descanso más profundo y tranquilo.
- **Seguridad mejorada:** prevenir el sobrecalentamiento y posibles fallos eléctricos protege tanto el ambiente como el celular.
- **Cuidado del dispositivo:** colocar el celular lejos de la cama disminuye las probabilidades de golpes, caídas o daños imprevistos.

Fuente: La 100