

# Pocos lo hacen: cada cuánto conviene reiniciar el celular para que funcione mejor

16/04/2026



Reiniciar el **celular** es una de las acciones más simples que casi nadie toma en serio. Para muchos usuarios, apagar y encender el teléfono solo ocurre cuando el equipo se traba, se queda sin respuesta o “algo anda mal”. Sin embargo, fabricantes de smartphones y especialistas en tecnología coinciden en que reiniciar el dispositivo con cierta frecuencia puede marcar una diferencia enorme en **rendimiento, seguridad y vida útil**.

En un contexto donde los teléfonos almacenan contraseñas, datos bancarios, conversaciones privadas y hasta información laboral, mantenerlos funcionando de forma óptima no es un detalle menor.

# Por qué reiniciar el celular mejora el rendimiento

Con el uso diario, el sistema operativo del teléfono acumula procesos en segundo plano: aplicaciones abiertas, tareas automáticas, servicios activos y pequeños errores que no siempre se cierran solos. Todo eso ocupa memoria RAM y consume recursos sin que el usuario lo note.

Cuando el celular se reinicia:

- Se liberan procesos innecesarios
- Se limpia la memoria temporal
- Se reduce la posibilidad de bloqueos o lentitud
- El sistema arranca “desde cero” de forma más estable

Por eso, muchos problemas habituales como pantallas que se congelan, apps que se cierran solas o demoras al escribir suelen resolverse con un simple reinicio.



Los peligros de cargar el celular en un lugar público. Foto: Freepik.

## La razón de seguridad que pocos conocen

El beneficio más importante no tiene que ver solo con la velocidad, sino con la **seguridad digital**. Parte del software malicioso y algunas amenazas silenciosas necesitan tiempo de ejecución para mantenerse activas en el sistema.

Al reiniciar el celular:

- Se interrumpe la ejecución de posibles procesos sospechosos
- Se cortan accesos temporales utilizados por malware
- Se favorece la instalación de parches de seguridad pendientes

Si bien reiniciar no sustituye a un antivirus ni a las buenas prácticas digitales, sí funciona como una **barrera adicional** frente a ataques persistentes y fallas del sistema.

## **Entonces... ¿cada cuánto conviene reiniciar el celular?**

No existe una única respuesta válida para todos, pero sí recomendaciones claras según el tipo de uso:

### **Uso intensivo (redes, streaming, juegos, trabajo)**

- **Reinicio diario o cada dos días**
- Ideal para quienes usan muchas apps y no apagan nunca el teléfono

### **Uso normal**

- **Reinicio una o dos veces por semana**
- Suficiente para mantener rendimiento y estabilidad

### **Usuarios ocasionales**

- **Reinicio semanal**
- Ayuda a prevenir problemas a largo plazo

No hace falta hacerlo a una hora específica, pero muchos prefieren la madrugada o momentos en los que el equipo no está en uso.

# Por qué los fabricantes recomiendan reiniciar el dispositivo

Las principales marcas de celulares incluyen el reinicio como primera solución ante fallas comunes. Incluso muchos teléfonos modernos permiten **programar reinicios automáticos**, una función cada vez más utilizada.

Este reinicio programado:

- Evita olvidarse de hacerlo
- Mantiene el equipo optimizado sin intervención del usuario
- Reduce visitas innecesarias al servicio técnico



¿Cuál es el lugar prohibido para cargar los celulares en una casa? Foto: Grok.

En muchos casos, reiniciar el celular soluciona problemas que los usuarios creen graves, cuando en realidad solo se trata de procesos saturados.

## **Mitos comunes sobre reiniciar el celular**

**“Reiniciar daña el teléfono”**Falso. No genera desgaste ni afecta la batería.

**“Solo hay que hacerlo si anda mal”**Incorrecto. Reiniciar de forma preventiva evita que los problemas aparezcan.

**“Apagarlo nunca es necesario”**Mantenerlo siempre encendido aumenta la acumulación de errores y procesos.

## **Consejos extra para mantener tu celular en buen estado**

Además de reiniciarlo con frecuencia, conviene adoptar otros hábitos simples:

- Mantener el sistema operativo actualizado
- Descargar aplicaciones solo desde tiendas oficiales
- Eliminar apps que ya no se usan
- Revisar permisos y accesos de las aplicaciones
- Evitar sobrecargar el almacenamiento

## **Un hábito simple que hace una gran diferencia**

Reiniciar el celular no lleva más de un minuto, pero sus beneficios se acumulan con el tiempo. Mejora el rendimiento, refuerza la seguridad y prolonga la vida útil del dispositivo.

En una era donde dependemos del teléfono para casi todo, incorporar este pequeño hábito puede ayudarte a evitar problemas, proteger tu información y hacer que tu equipo funcione mejor todos los días.

Fuente: Canal 26