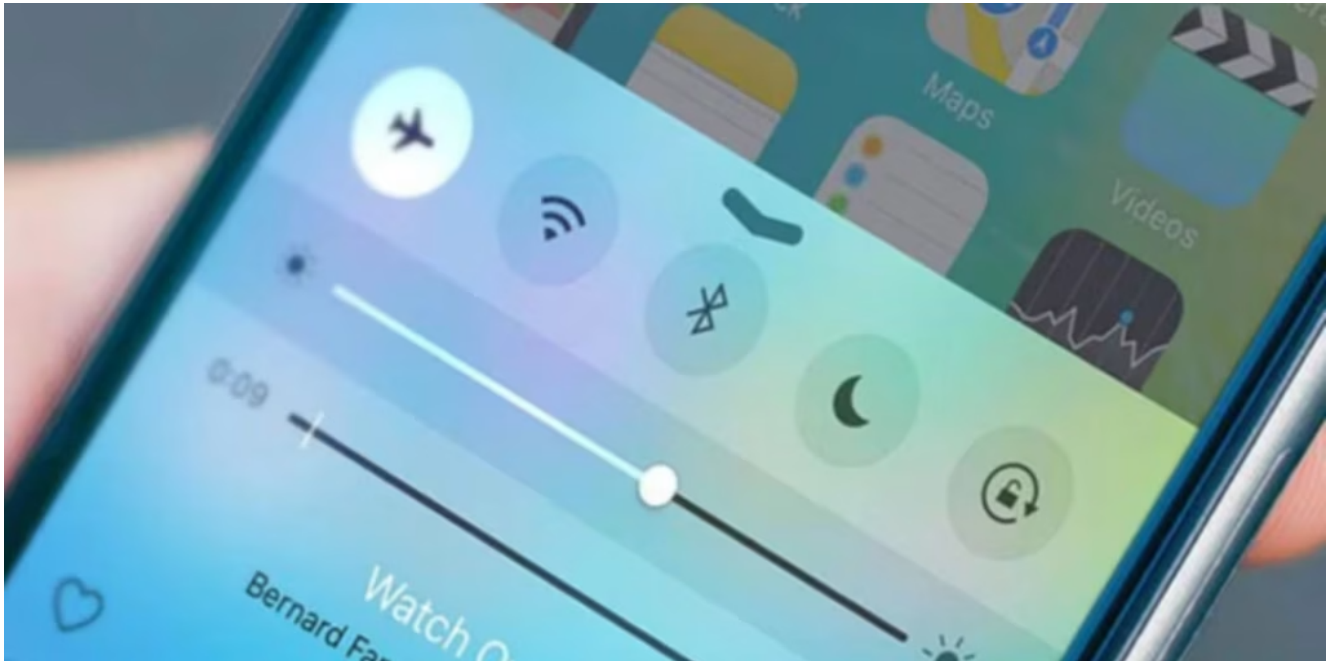


Por qué conviene activar el modo avión todos los días

31/03/2026



Cada día crece la recomendación de activar el modo avión del celular en momentos puntuales. Más que una curiosidad técnica, es una práctica simple que mejora el uso del dispositivo: ahorra batería, reduce interrupciones y favorece una desconexión breve.

El truco simple que mejora la batería y reduce distracciones con solo tocar un botón

Entre los beneficios más citados aparece el **ahorro de energía**: sin antenas buscando señal, el consumo baja y el teléfono incluso puede **cargar más rápido**. Además, el modo avión corta el flujo de **datos móviles y notificaciones**, lo que disminuye las distracciones. Para quienes viajan o necesitan concentrarse, es una herramienta **rápida y efectiva** para ordenar tiempos.

Cuándo usar el modo avión y qué funciones podés seguir utilizando

Activarlo es inmediato: alcanza con deslizar el centro de control o entrar en **Ajustes**. Es especialmente útil durante la noche, en reuniones o en trayectos donde la señal es inestable y el equipo consume más batería. Hay que tener en cuenta que el modo avión desactiva **llamadas, red móvil y datos**, aunque se puede volver a encender **Wi-Fi o Bluetooth** si es necesario.

Más allá del rendimiento, su uso ayuda al **descanso digital**: menos notificaciones nocturnas y menos impulso de revisar el celular. Especialistas en **bienestar laboral** destacan que estas pausas sin conexión mejoran la **concentración** y reducen la **sobrecarga informativa**. No reemplaza hábitos saludables, pero contribuye a incorporarlos.

También hay limitaciones: con el modo avión activo no entran **llamadas ni mensajes urgentes**, por lo que conviene revisar alarmas o dejar canales alternativos disponibles. Muchos usuarios lo combinan con el modo **“No molestar”** para filtrar notificaciones sin perder funciones clave.

Si buscás mayor **privacidad**, el modo avión reduce ciertos rastreos basados en señal, aunque no sustituye medidas como actualizar el sistema o controlar permisos de apps. Además, al limitar procesos en segundo plano, ayuda a **ahorrar datos móviles** y evitar descargas automáticas.

Fuente: La 100