

¿Problemas de sueño?: la peligrosa consecuencia de dormir con el celular dentro de la habitación

31/08/2025



En una era donde vivimos conectados todo el tiempo, nuestros **dispositivos móviles** parecen convertirse en una extensión de nuestro cuerpo. Además de horas frente a una computadora trabajando, en nuestros ratos libres podemos pasar fácilmente una o dos horas **scrolleando, mirando stories, tiktoks** o simplemente navegando sin rumbo.

Ese hábito, que parece inofensivo, afecta más aún cuando lo hacemos **antes de dormir**, ya que no solo nos roba tiempo de descanso, sino que también impacta en nuestra concentración, nuestro sueño y hasta en la forma en que nos relacionamos con los demás. Por eso existen varias razones para **dormir con el celular fuera de la habitación**. ¿Vuelven los despertadores analógicos?

De acuerdo con investigadores de la **Universidad Estatal de Michigan**, en Estados Unidos, **el uso del celular antes de dormir afecta tanto la cantidad como la calidad del descanso**. Esta falta de sueño repercute directamente al día siguiente, generando mayor fatiga y una notable disminución en el rendimiento.



Cómo afectan los dispositivos tecnológicos al sueño. Foto: Freepik.

“Los celulares inteligentes están casi perfectamente diseñados para interrumpir el sueño”, dijo **Russell Johnson**, uno de los investigadores que participó en el proyecto. “Nos mantienen enganchados hasta tarde en la noche, hacen que sea difícil que nos desvinculemos del trabajo, nos relajemos y nos quedemos dormidos”.

Qué pasa cuando dormimos con el

celular al lado de la cama

La presencia de dispositivos móviles en la habitación se ha convertido en un **tema de creciente interés** para la comunidad científica y médica. Mantener el celular cerca durante la noche es una práctica muy común, pero puede traer consecuencias negativas para la salud y el descanso.

Radiación electromagnética

Los teléfonos emiten **radiación electromagnética** de tipo no ionizante y, aunque los estudios sobre sus efectos a largo plazo continúan en desarrollo, existen indicios de posibles riesgos. Según detalla el sitio **Siento Salud**, la exposición a estas ondas podría alterar los ciclos de sueño, afectando tanto la duración como la calidad del descanso, y también se ha sugerido que podría generar dificultades cognitivas, como problemas de concentración y memoria.



¿Vuelven los despertadores analógicos?

Un estudio realizado por el **Instituto Tecnológico de**

Massachusetts (MIT) en 2008, encargado por el Foro de Fabricantes de Móviles, encontró evidencias de que las ondas de los smartphones podrían reducir la duración del sueño profundo. No obstante, es importante aclarar que **aún no hay un consenso definitivo** entre los especialistas sobre los efectos de las radiofrecuencias de los celulares sobre la salud.

La luz azul

Otro aspecto que interfiere en nuestro descanso es la luz azul emitida por smartphones, tabletas y computadoras. Está demostrado que **este tipo de luz atraviesa con facilidad los párpados y estimula un estado de alerta en el cerebro**, dificultando la conciliación del sueño.

Además, algunos especialistas sugieren que dormir con el celular cerca puede mantenernos en una especie de **“alerta inconsciente”**, como si el cerebro permaneciera atento a la llegada de un mensaje o una llamada, algo parecido a lo que ocurre cuando nos despertamos instantes antes de que suene el despertador.

Un estudio de Harvard examinó cómo la exposición a dispositivos electrónicos que emiten luz azul antes de dormir afecta el sueño. Los resultados mostraron que el uso de estos dispositivos **retrasa el inicio del sueño, reduce la secreción de melatonina y disminuye la cantidad de sueño REM**, lo que evidencia una alteración en los ritmos circadianos.



Cómo afectan los dispositivos tecnológicos al sueño. Foto: Freepik.

Impacto psicológico

La cercanía del celular también puede generar un impacto psicológico importante. La constante posibilidad de recibir notificaciones o mensajes aumenta los **niveles de ansiedad y estrés**, dificultando un descanso reparador. Además, la necesidad de revisar el teléfono con frecuencia puede fomentar un comportamiento compulsivo, lo que afecta la capacidad de desconectarse mentalmente y relajarse antes de dormir.

[Un estudio transversal](#) realizado en 2022 sobre estudiantes de ciclos formativos reveló que **más del 93% de los jóvenes usan el móvil antes de acostarse**, y que esta práctica está relacionada con **trastornos del sueño**. Los investigadores concluyeron que el uso de dispositivos electrónicos y otras tecnologías de la información y comunicación (TIC) durante las horas previas a dormir puede afectar negativamente la **calidad y la duración del descanso**.



Cómo afectan los dispositivos tecnológicos al sueño. Foto: Freepik.

Las celebridades que duermen con el celular fuera de la habitación

Por esta razón, cada vez es más habitual que las personas opten por dormir con el celular fuera del dormitorio. Uno de ellos es **Cristiano Ronaldo**. Según relató su excompañero en la Selección de Portugal, Cédric Soares, en diálogo con ESPN Brasil:

“Él deja de usar su celular a ciertas horas. **Dice que afecta su sueño, así que lo deja fuera del dormitorio.** Hubo un tiempo en que me dijo: ‘Cedric, no puedes usar 5G porque puede afectar tu sueño’. Eso fue cuando llegó el 5G. No sé si todavía lo hace, pero bloqueó la señal para dormir por horas.”



Cristiano Ronaldo; Al Nassr. Foto: Reuters/Stringer

Por su parte, Ursula Corderó, protagonista de *La Casa de Papel*, contó que una de las decisiones que tomó recientemente fue **dejar el móvil fuera del dormitorio por las noches**. “Me he comprado un despertador analógico y dejo el móvil fuera de la habitación”, relató entre risas a los presentadores.

Así, dejar el celular fuera del dormitorio se convierte en un **nuevo hábito saludable**, reforzando otros pilares fundamentales para el bienestar integral: la alimentación, el descanso y el ejercicio. Incluso, **cada vez más personas recurren a despertadores analógicos** para evitar la tentación de revisar el móvil y asegurar un sueño más reparador.

Fuente: Canal 26