

# Riesgo: ¿Qué pasa si duermo al lado de un enchufe?

03/08/2024



Al lado de la cama suele haber siempre un enchufe, utilizado para cargar el celular o conectar una lámpara durante la noche. Aunque es una práctica común, surgen dudas sobre si es peligroso tener estos dispositivos tan cerca al dormir.

## ¿Qué peligros pueden tener los enchufes si se tienen cerca al dormir?

- **Riesgo de incendio:**

- Los cargadores y adaptadores pueden generar calor durante su uso prolongado.
- Si la ventilación del enchufe se obstruye con

objetos cercanos o si el enchufe está dañado, el calor acumulado podría causar un cortocircuito o incluso un incendio.

▪ **Descargas eléctricas:**

- Si el enchufe o el cable del cargador están en mal estado, puede haber fugas de electricidad.
- Dormir cerca de estos cables dañados incrementa la probabilidad de contacto accidental, aumentando el riesgo de descargas eléctricas.

▪ **Campos electromagnéticos (CEM):**

- Los dispositivos eléctricos emiten CEM, cuya intensidad disminuye rápidamente con la distancia.
- La mayoría de estudios sugieren que los niveles de CEM en el hogar son insignificantes y no representan un riesgo significativo para la salud.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica los CEM de baja frecuencia como posiblemente cancerígeno, basándose en estudios que muestran una débil asociación con ciertos tipos de cáncer.



Es preferible evitar los enchufes cerca de la cama (Foto: Adobe Stock).

- **Impacto en la calidad del sueño:**

- La presencia de cables y dispositivos electrónicos cerca puede generar estrés y ansiedad, dificultando conciliar el sueño.
- Además, la luz emitida por cargadores o dispositivos en modo de espera puede interferir con los ritmos circadianos, perturbando la calidad del sueño.

- **Consejos para evitar accidentes eléctricos en el hogar**

- **Desconectar cargadores y adaptadores cuando no se utilizan:** Esto reduce el riesgo de sobrecalentamiento y posibles incendios.
- **Ubicar dispositivos de carga en lugares seguros:** Cargar los dispositivos en una ubicación alejada de la cama y con suficiente ventilación alrededor del enchufe.
- **Revisar regularmente los cables y enchufes:** Inspeccionar en busca de signos de daño y

- reemplazar cualquier componente defectuoso de inmediato.
- **Asegurar cubiertas de tomacorrientes e interruptores:** Las cubiertas deben estar bien sujetas para evitar descargas eléctricas.
    - **Instalar tomacorrientes seguros para niños:** Utilizar tomacorrientes que impidan la manipulación o cubrirlos con protectores especiales para niños.
  
  - **Mantener calentadores eléctricos alejados de materiales combustibles:** Evitar que cortinas, ropa de cama, muebles y papeles estén cerca de calentadores eléctricos.
  - **Consultar a un electricista calificado ante problemas:** Si se siente corriente al conectar un electrodoméstico o herramienta, lo mejor es que un profesional lo inspeccione.

Además de los riesgos mencionados, es importante destacar que **la práctica de cargar dispositivos durante la noche puede llevar a un desgaste acelerado de las baterías**, lo cual no solo afecta la vida útil del dispositivo sino que también puede incrementar el riesgo de sobrecalentamiento. Asimismo, mantener el móvil cerca de la cama podría fomentar la tendencia a revisar el dispositivo antes de dormir, lo que puede interrumpir la rutina de descanso y afectar la calidad del sueño. Por lo tanto, es recomendable desarrollar hábitos saludables en cuanto al uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, como **dejarlos cargando en otro lugar de la habitación y evitar su uso al menos una hora antes de acostarse**.