

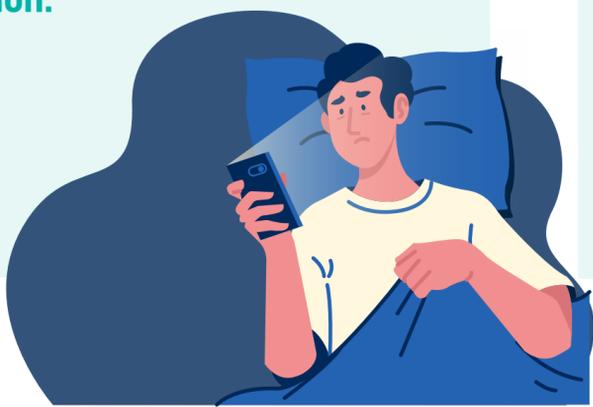
# ¿DORMIR CON EL MÓVIL CARGANDO AL LADO ES SEGURO?

Una práctica habitual entre muchos de nosotros es **cargar el móvil en la mesilla de noche mientras dormimos**. Así se recarga la batería mientras dormimos y no lo usamos, aparte de que justo antes de dormirnos podemos revisar nuestras notificaciones y el estado de nuestras redes sociales. Pero, nada más lejos de la realidad, **se trata de una práctica para nada segura**.



Mientras la batería se alimenta, **el dispositivo emite radiación electromagnética** que puede interferir en la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño.

**Lo más recomendable es apagar el dispositivo o cargarlo en otra habitación.**



La exposición antes de irnos a la cama al móvil puede estimularnos mentalmente e interrumpir nuestros ritmos circadianos: **la luz azul que emiten estos dispositivos interfiere notablemente en la producción de melatonina** de nuestro cuerpo, la hormona que regula el sueño; de manera que se puede dificultar el descanso nocturno, e incluso favorecer el desarrollo o la aparición de insomnio.



Si dejamos el móvil en la habitación y no lo silenciamos, ni tampoco lo ponemos en modo avión, **la vibración de las notificaciones nos puede llegar a despertar**.



Mientras se carga el teléfono móvil **se puede producir un sobrecalentamiento**, y dar lugar a un fallo en la batería del dispositivo que si lleva mucho tiempo cargándose puede llegar a explotar.

## Recomendaciones a seguir



**Reducir la exposición** al móvil durante el día y siempre una hora antes de irnos a dormir.



**Cargar el teléfono móvil en otra habitación diferente** a la de donde dormimos siempre que sea posible.



Si no nos queda más remedio que tenerlo cerca a la hora de dormir, lo idóneo es **activar el modo 'no molestar' o 'modo avión'**.



**Usar el despertador de toda la vida** en vez de el teléfono móvil para evitar tentaciones y no revisarlo.



**Establecer un protocolo de preparación al sueño** que incluya rutinas de desconexión para provocar un estado de relajación: leer (evitando libros electrónicos) baños o duchas relajantes, meditación, respiración, actividad sexual...