

Usar el móvil antes de dormir puede retrasar la conciliación del sueño en 90 minutos

Avanza Solutions advierte que la luz azul que emite la pantalla del Smartphone estimula el cerebro. El uso de filtros como el 'modo noche' puede ayudar a atenuar este tipo de luz.

El uso del móvil o de la tablet antes de ir a dormir se ha convertido en una práctica habitual para la mayoría de usuarios. Sin embargo, esta costumbre afecta negativamente a la salud mermando la calidad del sueño. Expertos advierten que "usar el móvil antes de ir a dormir puede provocar insomnio y retrasar la conciliación del sueño en 90 minutos, además de afectar a la fase REM, es decir, la fase de sueño profundo".

El Departamento Técnico de Avanza Solutions explica que "las pantallas LED y de los dispositivos móviles o de las tablets, emiten un porcentaje mayor de luz azul que las luces naturales para que éstas se puedan ver con claridad durante el día. Esto provoca que se activen unas células de nuestro cerebro que le hace creer que es de día". Por ello, el uso de los smartphones antes de ir a dormir provoca alteraciones en el descanso.

La distancia a la que se visualiza la pantalla de esta clase de dispositivos que emiten luz azul de longitudes de onda corta, es otro de los factores que afecta a que el cerebro se active mucho más cuando usamos el móvil por la noche y a oscuras. Para que tenga una menor incidencia en la salud la distancia entre el móvil y los ojos debería ser de un mínimo de 30 centímetros.

Por su parte, los dispositivos como los e-books o e-readers no provocan esos efectos en el cerebro porque sus pantallas son de tinta electrónica y no emiten luz azul.

Para evitar este problema, Avanza Solutions aconseja "usar la pantalla del móvil o de la tablet con el filtro 'modo noche' para evitar el deterioro de nuestra calidad del sueño". Asimismo, existen numerosas apps para atenuar los efectos de la luz azul de este tipo de dispositivos.

Avanza Solutions, empresa de ingeniería aplicada al ámbito de la industria y las telecomunicaciones, cuenta con la tecnología más vanguardista y con el desarrollo técnico de los mejores profesionales en investigación y diseño de proyectos de última generación, aportando así la aplicación de nuevas técnicas a una sociedad que está en continuo movimiento y cuyas necesidades requieren soluciones globales e inmediatas.

Datos de contacto:

Ana Martín

Dtra Comunicación y Marketing Avanza Solutions

692 95 61 35

Nota de prensa publicada en: [Murcia](#)

Categorías: [Telecomunicaciones](#) [Sociedad](#) [Innovación](#) [Tecnológica](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>