

TENDENCIAS

¿Sabías que es malo mirar el celular antes de dormir?

El Ciudadano · 10 de julio de 2015



Por todos es sabido ya que los celulares se han convertido en una parte imprescindible de nuestra vida diaria y es por eso que cada vez se dan mas enfermedades relacionadas con ellos.

En esta ocasión vamos a hablar sobre una costumbre que posee mucha gente, y es la de revisar su teléfono (redes sociales, whatsapp...) justo antes de dormir.

El hecho de mirar una pantalla tan luminosa como es la de un smartphone cuando el resto de la habitación esta normalmente a oscuras puede ser el causante de efectos secundarios en nuestro sueño de ese día.

Nos podrían ocurrir cosas como es el insomnio, la imposibilidad de coger el sueño pronto, la mala calidad del sueño, la dificultad para recordar las cosas que nos han sucedido ese día...

Y esto es debido a la descarga de fotones de luz que la pantalla realiza en el justo momento antes de irnos a dormir lo que desequilibra todo nuestro organismo el cual se estaba preparando ya para irse a dormir.

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)