



Pantallas y sueño: cuidá tu descanso

Un uso excesivo de pantallas, sobre todo de noche, nos hace dormir menos y peor. Y dormir mal afecta la memoria, el ánimo, la alimentación y la forma en que nos relacionamos con los demás.

Cómo las pantallas afectan el sueño

- **Más alerta:** videos, juegos, redes y mensajes estimulan el cerebro justo cuando debería ir bajando el ritmo.
- **Menos melatonina:** la luz de las pantallas, especialmente la luz azul, frena la producción de melatonina, la hormona que le avisa al cuerpo que es hora de dormir.
- **Menos luz solar de día:** más tiempo adentro frente a una pantalla significa menos luz natural, que es la señal más fuerte para ajustar el reloj biológico y además ayuda a producir vitamina D.
- **Nos acostamos más tarde:** "un video más" o "un mensaje más" corren la hora de dormir, pero la hora de levantarse sigue siendo la misma.
- **Resultado:** menos horas de sueño, un descanso de peor calidad y cansancio al día siguiente.

Efectos en el cuerpo, el ánimo y la vida diaria

El exceso de pantallas no solo quita horas de sueño: también le quita tiempo al movimiento, al aire libre y a la actividad social.

- **Cansancio y fatiga** durante el día, dolores de cabeza y vista cansada.
- **Menos actividad física,** estar más horas sentados, comer frente a la pantalla favorece el sobrepeso, la obesidad y los hábitos de alimentación desordenados.
- **Cambios en el ánimo:** irritabilidad, ansiedad, tristeza o desgan.
- **Memoria y concentración:** dormir poco dificulta aprender, recordar y prestar atención en la escuela o el trabajo.
- **Menos motivación** para otras actividades que antes resultaban placenteras.
- **Menos tiempo con la familia y los amigos,** con más riesgo de aislamiento y soledad, aun estando "conectados".

Cuando el uso se vuelve abuso

El problema aparece cuando la pantalla empieza a manejar el tiempo, la energía y la atención, en lugar de ser una herramienta. En estos casos es **muy importante consultar con un profesional de la salud**. Prestá atención si vos o alguien de tu familia:

- Usa la pantalla mucho más tiempo del que pensaba y no logra cortar.
- Se pone irritable, ansioso o enojado cuando no puede usarla.
- Deja de dormir, comer, estudiar, trabajar o hacer actividad física por estar conectado.
- Se despierta de noche para revisar el celular.
- Prefiere la pantalla a ver amigos o compartir con la familia.
- Baja el rendimiento en la escuela o el trabajo.
- Se siente triste, solo o ansioso, y usa la pantalla para no pensar en eso.

El abuso de pantallas se asocia con privación de sueño, depresión, ansiedad, soledad y aislamiento. Muchas veces se potencian entre sí: dormir mal empeora el ánimo y el malestar lleva a usar más la pantalla.

Recomendaciones para un uso saludable

Antes de dormir

- Apagá las pantallas al menos 2 horas antes de acostarte.
- Dejá celulares, tablets y dispositivos electrónicos fuera del dormitorio, y cargá el celular en otro ambiente. Si lo usás como despertador, reemplazalo por uno común.
- Reemplazá la pantalla por una rutina tranquila: leer en papel, música suave, una ducha tibia, charlar.
- El "modo noche" o filtro de luz azul no alcanzan: también impactan el estímulo del contenido y la hora a la que se usa.

Durante el día

- Buscá luz natural, sobre todo a la mañana, y movete.
- Comé sin pantallas y aprovechá las comidas para compartir con amigos, compañeros, familia.
- Desactivá notificaciones que no sean necesarias y definí momentos sin conexión.
- Los adultos somos el ejemplo: los chicos imitan lo que ven.

Cuándo consultar con un profesional?

Si reconocés estas señales, consultá con tu médico o el pediatra. Pueden ayudar a ordenar el sueño y los hábitos, descartar otros trastornos del sueño y, si hace falta, sumar apoyo de salud mental. Evitá automedicarte sin indicación médica.

Las pantallas son una herramienta. Usalas con límites y protegé tus horas de sueño.

Información de carácter general. No reemplaza la consulta médica.