

¿Crees que ver televisión en las noches afecta tu calidad de sueño?



¿Sabías que?

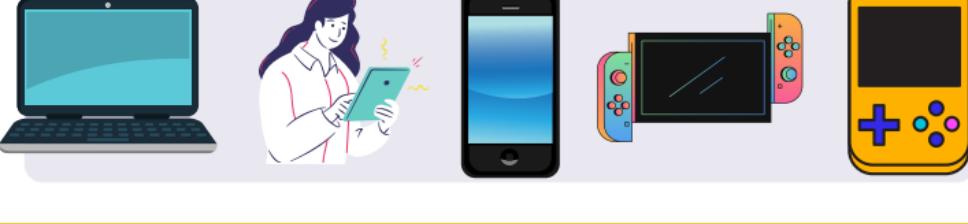
Ver televisión dentro de la pieza podría afectar nuestra calidad de sueño.



¿Y por qué pasa esto?

La pantalla de la televisión emite "luz azul", estimulando el cerebro, activándolo, hace que siga trabajando y ocasiona que la hormona del sueño "la melatonina" no actúe de manera adecuada, puede impedir que nos dé sueño y si logramos dormir podría hacer que no sea reparador y óptimo.

¿Hay otros dispositivos que emiten luz azul?



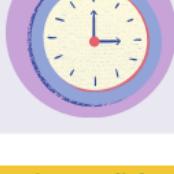
¿A quienes afecta esta luz y cómo reconocemos un sueño no reparador?

Afecta a todas las personas, independiente de la edad, los síntomas son:

- Problemas para dormir rápidamente o permanecer dormido durante toda la noche.
- Cansancio durante el día.
- Olvidos constantes o dificultad para concentrarse.
- Sentir ansiedad, irritarse o enojarse fácilmente.
- Cometer errores con más frecuencia que antes.
- **Preocupación por la falta de sueño.**

¿Qué podemos hacer?

- 1 Desconéctate y apaga** cualquier dispositivo electrónico que emita luz azul, idealmente 2 horas antes de dormir.
- 2 EVITA EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS ACOSTADO EN CAMA**, ejemplo saca el TV del dormitorio; procura dejar un tiempo de "tranquilidad" antes de acostarte a dormir, por ejemplo escuchar música suave en la sala de estar.



¿Hay más consejos para que nuestro sueño sea de mejor calidad?

Hay varios, los cuales forman parte de "La Higiene del sueño".

Aprende más sobre la higiene del sueño entrando a los siguientes QR:

Internet:



Canal de YouTube:

