Usar pantallas en la cama acorta el sueño y empeora el descanso

escrito por Ana Burgués | 20 de abril de 2025



¿Tienes problemas para dormir? Quizás sea hora de dejar el teléfono a un lado antes de acostarte. **Un estudio con más de 45.000 estudiantes universitarios en Noruega** reveló que usar pantallas en la cama aumenta el riesgo de insomnio en un 59 % y reduce la duración del sueño en 24 minutos. No importa si estás navegando en redes sociales, viendo series o navegando por internet: el problema no es la actividad, sino el tiempo total que pasas frente a las pantallas.

«*El tipo de actividad frente a la pantalla no parece ser tan importante como el tiempo total que se pasa frente a ellas en la cama*», **explica Gunnhild Johnsen Hjetland**, autora principal del estudio publicado en *Frontiers in Psychiatry*. El uso de pantallas retrasa el sueño al ocupar tiempo que, de otro modo, se dedicaría al descanso.

La investigación, basada en la encuesta nacional de Salud y Bienestar Estudiantil de 2022, analizó datos de 45.202 participantes de entre 18 y 28 años. Los participantes informaron de cuánto tiempo pasaban frente a las pantallas en la cama y para qué actividades, como redes sociales, ver series, jugar a videojuegos, navegar por internet, escuchar audio o leer material de estudio. También se les preguntó

sobre sus rutinas a la hora de acostarse y la calidad del sueño, incluyendo los síntomas de insomnio.

Aunque los investigadores esperaban que las redes sociales fueran más disruptivas debido a su naturaleza interactiva y emocional, no se encontraron diferencias significativas entre el uso de las redes sociales y otras actividades frente a pantallas. De hecho, los participantes que solo usaban redes sociales presentaron menos síntomas de insomnio y mayor duración del sueño que quienes realizaban una combinación de actividades.

El estudio no demuestra causalidad: no está claro si el uso de pantallas causa insomnio o si las personas con insomnio recurren a ellas con más frecuencia. Aun así, el patrón es claro: **pasar más tiempo frente a pantallas después de acostarse se relaciona con un sueño más deficiente**.

Si el sueño es un problema para ti, el consejo es simple: deja de usar pantallas al menos 30 minutos antes de acostarte y desactiva las notificaciones para evitar interrupciones durante la noche.

[Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 1 de abril de 2025]

[Imagen: Freepik]