

Celulares apagados

En uno de sus célebres “cuentos peregrinos” Gabriel García Márquez describe tanto a la luz como al agua. Y es que, efectivamente, así como la cantidad de agua que consumimos es vital, también lo es la cantidad de luz que percibimos.

La luz emitida por diodos (LED, por sus siglas en inglés) la producen a bajo costo económico y ambiental infinidad de dispositivos electrónicos al alcance de nuestra mano (teléfonos celulares, tabletas electrónicas, televisores, monitores de computadora, etcétera).

La excesiva exposición a este tipo de iluminación puede tener importantes repercusiones en nuestra salud ya que su longitud de onda unos 482 nanómetros (nm) es cercana al pico de sensibilidad en el que se suprime la secreción de melatonina (460 nm), la hormona que controla el ciclo del sueño.

Diversos protocolos de estudio, empleando diferentes dispositivos y tiempos de exposición, han comprobado que la supresión de la secreción de melatonina prolonga el tiempo de dormirse, disminuyendo la duración y calidad del sueño; situaciones que repercuten en nuestra salud física y mental.

Por eso, entre las medidas de higiene del sueño, recomendamos dejar de hacer uso de nuestros dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de irnos a dormir. La luz es como el agua: hay que saber en qué momento apagarla.

Brisa Jeanette Herrera Álvarez

Residente de tercer año de la especialidad de psiquiatría
Universidad Autónoma de Puebla, México



este espacio
ES TUYO

Aquí puedes publicar tus comentarios,
reflexiones y experiencias en torno a la ciencia.

Envíanos un texto breve y tus datos a comoves@dgdc.unam.mx