

Niños, adolescentes y adultos afectados por los efectos del uso de dispositivos (celulares, tablets, computadoras) que emiten luz azul – Alterando patrones de sueño – Oftalmología pediátrica – Dr. Alvaro Sanabria

En el presente estudio se evaluaron las encuestas realizadas a los padres de 715 niños con edades entre 6 y 36 meses quienes usaron aparatos touchscreen (pantallas táctiles) un promedio de 24,44 minutos diarios.
Se demostró con resultados estadisticamente significativos p <0,001 (lo que significa una probabilidad menor del 0,1%) que a mayor uso de estos aparatos menor cantidad de sueño diario.

El mecanismo podría ser por:

1. Desplazamiento directo de la hora de sueño por uso del aparato.
2. Alteración psicológica por el contenido que impide el sueño.
3. La luz azul altera el ritmo circadiano por supresión de melatonina.
4. Factores genéticos o hiperactividad que hacen que el individuo duerma poco y use dispositivos electrónicos.

Finalmente está demostrado que la disminución del sueño en esta etapa de la vida

afecta el desarrollo físico, cognitivo y social.

Fuente del artículo científico: **https://www.nature.com/articles/srep46104**