

<http://www.switched.com/2008/01/18/cell-phones-blamed-for-disrupted-sleep/>



Teléfonos Celulares son Culpables de Trastornos de Sueño

POR **TIM STEVENS**

18 DE ENERO DEL 2008



Getty Images

Ha habido muchas afirmaciones y supuestos descubrimientos sobre el impacto de la radiación electromagnética de los teléfonos celulares y su salud. Hasta el momento, ninguno de estos estudios ha tenido pruebas contundentes que muestren un vínculo negativo real. Ahora, un estudio – que descubrió que la cantidad de radiación emitida por un teléfono celular puede trastornar su sueño – esta echando más candela al fuego.

El estudio, que fue realizado en el Instituto de Tecnología de Massachussets (MIT), mostró que la exposición a la radiación electromagnética, origina trastornos en los patrones de sueño, los cuales afectan la capacidad del cuerpo para recuperarse de un día lleno de estrés. Esta noticia es un descubrimiento esclarecedor para los aficionado a estos aparatos, los cuales tienen problemas para dormir en las noches, especialmente los que usan el despertador del teléfono celular.

El estudio sólo involucró a 71 hombres y mujeres, por lo que se espera la realización de más pruebas con un mayor porcentaje de participantes. Sin embargo, si de algo podemos estar, seguros es que a partir de ahora sería

bueno apagar el teléfono celular antes de ir a dormir – o tal vez dejarlo en un cuarto cercano.