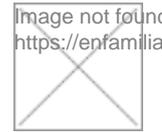




https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_logo\_pdf.png



https://enfamilia.aep



https://enfamilia.aeped.es/sites/en

ped.es/th



file:///var/www/enfam

## Resultado de encuesta realizada en la Web

Recientemente se ha realizado una encuesta en nuestra Web con la pregunta:

### ¿Cree que el uso de dispositivos electrónicos puede interferir con el sueño?

Los resultados han sido:

SI: 1403 votos (84 %)

NO: 276 votos (16 %)

Los dispositivos multimedia electrónicos forman parte de nuestra vida y de la vida de los niños, dedicando cada vez más tiempo al uso de estas tecnologías pero es aconsejable conocer que estos dispositivos **sí** pueden interferir con el sueño.

Es importante que tanto los niños como sus familias recuerden que **la utilización de móviles, tabletas u ordenadores en el dormitorio dificultan la conciliación del sueño y que es recomendable no usar dichos dispositivos una hora antes de acostarse e incluso se debería desaconsejar la presencia de estos dispositivos en la habitación de los niños** durante el tiempo de sueño, aunque no los utilicen.

Para mas información:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/sueno-en-adolescentes>

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/sueno-en-ninos-dispositivos-electronicos>

Artículo publicado el 17-1-2020, revisado por última vez el 17-1-2020

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/resultado-encuesta-realizada-en-web>