

# Protégete frente a la luz azul

Muchas veces hemos oído hablar de los efectos para la salud que puede tener el uso de los teléfonos móviles y aparatos electrónicos en general, en este sentido leí un artículo que me pareció interesante y que me gustaría compartir con vosotros.

Tomad los consejos que necesitéis y “a cuidarse...”



## Protégete frente a la luz azul: pantallas, tabletas, móviles...

Si estás acostumbrado a revisar tus redes sociales o ver la televisión antes de ir a dormir, debes saber que la luz azul que emiten los dispositivos electrónicos con tecnología LED puede hacer que tardes mucho más en conciliar el sueño. Y no solo eso, también puede producir dolores de cabeza, estrés y fatiga visual e irritación ocular, entre otras molestias.

### ¿Qué es la luz azul?

Casi el 25% de la luz blanca es azul, es decir, tiene una longitud de onda corta y, por lo tanto, proyecta mucha energía. Estamos en contacto habitualmente con ella porque proviene de fuentes naturales, como el sol, y artificiales, como la iluminación LED, que utilizan la mayoría de pantallas de televisión y ordenador, tabletas y móviles, que usamos en nuestro día a día. Se ha comprobado que los dispositivos que utilizan luz azul son más eficientes energéticamente y económicamente y, además, son más respetuosos con el medio ambiente. Sin embargo, para nuestra salud, los expertos afirman que, aunque en pequeñas dosis no es peligrosa, sí lo es la sobreexposición a la que estamos sometidos.

### ¿Cuáles son sus efectos?

- Insomnio: la luz azul inhibe la secreción de melatonina, la hormona que regula el sueño.
- Estrés y fatiga visual, ojos rojos e irritados: al mirar una pantalla acostumbramos a abrir más los ojos y disminuir la frecuencia de parpadeo, lo que reduce la segregación lagrimal y provoca estos síntomas.
- Dolor de cabeza: la fatiga visual prolongada podría provocar dolor de cabeza.
- Sistema inmunitario deprimido: en algunas ocasiones, se ha considerado que la luz azul altera los ritmos circadianos y podría afectar negativamente al sistema inmune.
- A largo plazo, puede causar vista cansada prematura, cataratas y degeneración macular.

### ¿Cómo podemos protegernos?

- Disminuye las horas de uso de los dispositivos electrónicos y evita utilizarlos antes de ir a dormir.
- Descansa la vista después de cada hora de exposición, entre tres y cinco minutos.
- Utiliza siempre que sea posible filtros protectores de luz azul en tus dispositivos, gafas...
- Activa el “Modo noche” de tu móvil o descárgate alguna aplicación como “Twilight” o “Filtro luz azul”, que reduzca la emisión de este tipo de luz.

**Nacho Laguna**