



# Reunión semanal sobre seguridad

---

## ¿La Luz Azul Es Mala para los Ojos?

Cada día, exponemos nuestros ojos a cantidades cada vez mayores de luz azul artificial, todos los días mientras usamos nuestra tecnología como tabletas, smartphones, computadoras portátiles, televisores de pantalla plana y otros dispositivos digitales. Tienen una cosa en común, cada emita la luz azul.

Los colores en el espectro de luz visible son rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo y violeta. Juntos, producen la luz blanca que se ve cuando brilla el sol, la principal fuente de luz azul. Las bombillas fluorescentes y LED (diodos emisores de luz) también emitirán luz azul.

### ¿Qué le Hace la Luz Azul a los Ojos?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y varias otras revistas médicas, la luz azul es difícil de bloquear para nuestros ojos, por lo que casi toda envejece a nuestras retinas. Ha existido la preocupación de que la exposición continua a largo plazo a la luz azul pueda dañar las células de la retina y causar afecciones oculares como cáncer ocular, cataratas y Degeneración Macular Relacionada con la Edad (las siglas AMD del inglés "age-related macular degeneration").

Degeneración Macular Relacionada con la Edad/AMD ocurre cuando parte de nuestra retina, la mácula, está dañada. AMD provoca una pérdida de la visión central. Es la principal causa de pérdida de visión en personas mayores de 50 años.

La luz azul está cerca de la luz ultravioleta en longitud de onda. La luz ultravioleta es particularmente dañina para el tejido de la retina, que es altamente reactivo a la luz, y algunos creen que la luz azul también puede ser dañina. Debido a esto, nuestra retina puede ser más propensa al estrés dañino, dependiendo de la cantidad de exposición a los rayos UV que reciban nuestros ojos y durante cuánto tiempo.

Actualmente, los investigadores no han encontrado suficiente evidencia convincente para explicar que la exposición diaria a la luz azul artificial cause daño a largo plazo a nuestros ojos, pero la mayoría de los investigadores están de acuerdo en que se requieren más estudios para estar seguros.

### Posibles Síntomas:

La luz azul de nuestros dispositivos digitales puede causar fatiga visual. Los síntomas pueden incluir:

- Sequedad ocular;
- Ojos llorosos y lagrimeo;
- Visión borrosa;

- Dolor de cabeza;
- Ojos cansados; y
- Irritación y dolor.

## Recomendaciones:

A medida que usamos nuestros queridos dispositivos que emiten esa luz azul, los investigadores ofrecen algunas sugerencias para ayudar a reducir la fatiga visual. Las recomendaciones incluyen tomar las siguientes precauciones:

- Debemos descansar la vista regularmente, apartando la vista de las pantallas al menos una vez cada 20 minutos. Para hacer esto, concéntrese en un objeto no digital ubicado a 20 pies de distancia durante 20 segundos o más.
- Debemos sentarnos o pararnos más lejos de estos dispositivos colocando monitores y computadoras portátiles literalmente al menos a un brazo de distancia, una distancia de aproximadamente 2 pies. Debemos colocar nuestros monitores a la altura de los ojos o incluso un poco más abajo.
- Debemos limitar el deslumbramiento ajustando el contraste o el brillo de la pantalla y bajando las luces cercanas. Deberíamos considerar la instalación de un filtro similar al mate en nuestros dispositivos para desviar el resplandor.
- Debemos mantener nuestros ojos lubricados, usando gotas humectantes para los ojos no recetadas de venta libre, con frecuencia, e incluso cuando nuestros ojos no nos molestan. También debemos evitar sentarnos debajo o encima de las rejillas de ventilación, así como los ventiladores que pueden hechar aire directamente sobre nuestras caras y ojos; y
- También debemos visitar a nuestros optometristas y preguntarles sobre anteojos, lentes, recubrimientos e incluso tintes específicos, diseñados específicamente para el trabajo con la computadora y posibles problemas de fatiga visual.

***¡PROTEGE SUS OJOS...SON PRECIOSOS!***

