

Consejo 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. Tecnología tal como tabletas, smartphones, computadoras portátiles, televisores de pantalla plana y otros dispositivos digitales todos nos exponen a la luz azul.



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 (DMAE), que ocurre cuando parte de nuestra retina, la mácula, está dañada. La DMAE provoca una pérdida de la visión central. Es la principal causa de pérdida de visión en personas mayores de 50 años.

La luz azul puede ser, y se sabe que la luz ultravioleta es dañina para los tejidos, como los de la retina. 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.

Los Investigadores Sugieren Ayudar a Reducir la Fatiga Ocular de la Siguiente Manera:

- Descansar los ojos regularmente;
- Sentarse o pararse más lejos de las pantallas;
- Limite el deslumbramiento;
- Mantener los ojos lubricados; y
- Visitar a su optometrista.

¡PROTEGE SUS OJOS...SON PRECIOSOS!