



¿Adicto al celular?, la luz de su smartphone puede causarle daños oculares

Investigación en México revela que perturba el sueño, genera fatiga visual, cefaleas y migrañas.

La luz que emiten los dispositivos electrónicos como el smartphone podría generar afectaciones oculares, según un estudio de investigadores de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS), de México.

En un comunicado, la institución detalló que el estudio, liderado por el investigador Emilio Terán Bobadilla, adscrito a la Facultad de Ciencias Físico-Matemáticas de la UAS, y otros científicos, ha revelado consecuencias en el tejido ocular y el ciclo diurno de las personas.

Esta investigación ha sido respaldada por investigadores de la Licenciatura en Optometría y el Departamento de Oftalmología del Centro de Investigación y Docencia en Ciencias de la Salud (CIDOCS).

De acuerdo con Terán Bobadilla, la luz emitida por dispositivos electrónicos es una de las principales causas de la perturbación del sueño, así como de cefaleas y migrañas, problemas asociados a la fatiga visual.

Además, también está asociada con problemas de la córnea, el cristalino o la retina, los cuales a largo plazo dañarían la vista.

A decir del investigador, también puede también dañar a la persona a nivel social. “Este tipo de luz perturba tu ciclo diurno y esto tiene consecuencias en el nivel de atención del usuario, en la forma en la que aprendes y retienes la información a través de la memoria”, agregó.

No obstante, en cuanto a los resultados encontrados en esta investigación, Terán Bobadilla dijo que los smartphones reducen el 90 % de la luz azul, la cual es emitida por las pantallas, hace los colores menos naturales y, se cree, es la más dañina para la salud.

“Si esto lo comparamos con los filtros que se venden en la óptica, (estos) reducen a lo mucho el 10 % de esta luz azul, y ahí lo controversial de la investigación”, finalizó.