

*make it yours*

Aon Active Health Exchange™



## ¿Le gusta el azul? Lo que necesita saber acerca de la luz azul

No hay nada como un día soleado para iluminar su estado de ánimo. La luz del sol es una combinación de rayos electromagnéticos rojos, anaranjados, amarillos, verdes y azules que son visibles para el ojo humano. Pueden afectar nuestro ánimo, sueño y *tal vez* incluso nuestra salud. Pero la luz azul es la que mantiene despiertos por la noche a los investigadores (y tal vez a usted).

La mayor parte de nuestras horas de vigilia la pasamos expuestos a la luz azul. Durante siglos, el sol fue la fuente de luz azul más significativa. Pero en el mundo digital actual, nuestra mayor exposición proviene ahora de dedicar hasta 10 a 12 horas al día con la vista fija en nuestras pantallas digitales: televisores, teléfonos, computadoras y tabletas. Además, la luz azul proviene de las bombillas fluorescentes y luces LED, de consumo eficiente de energía, que iluminan nuestras casas y oficinas.

La exposición a la luz azul, con moderación, es benéfica. De hecho, los médicos la usan a menudo para tratar el trastorno afectivo estacional, o SAD, que es una forma de depresión que puede ocurrir cuando cambian las estaciones. La luz azul puede:

- Impulsar el estado de alerta
- Elevar el estado de ánimo
- Agudizar la memoria y la comprensión
- Aumentar nuestro sentimiento general de bienestar

Pero, como en la mayoría de las cosas, demasiada exposición tiene sus consecuencias. Tal como nuestros cerebros liberan sustancias químicas para sentirnos bien al estar expuestos a ciertas sustancias, que a veces provocan adicciones, la luz azul puede tener el mismo efecto. Esto ha impulsado a los científicos a preguntar si la luz azul de los dispositivos digitales puede resultar adictiva y hacer que los niños sean más vulnerables a los efectos negativos de la luz azul.

Demasiada luz azul justo antes de la hora de dormir puede mantenerlo despierto. Aunque tiene una función importante para controlar el ciclo de sueño natural del cuerpo, conocido como su ritmo circadiano, la luz azul puede bloquear la emisión de su cuerpo de una hormona natural llamada melatonina, que le facilita dormir. Así que, si tiene problemas para dormir, trate de apagar los dispositivos digitales algunas horas antes de su hora de dormir. Esto tiene importancia en particular para los niños, cuyos ojos inmaduros no pueden filtrar la luz azul tan bien como lo hacen los ojos de un adulto.

Los oftalmólogos (los médicos de los ojos) creen también que demasiada luz azul puede aumentar su riesgo de enfermedades en los ojos y otros padecimientos. De hecho, 65% de nosotros sufrimos de “vista cansada digital”, una incomodidad física que incluye visión borrosa, dificultad para enfocar, ojos secos, dolores de cabeza y dolor de espalda ocasionado por pasar demasiado tiempo viendo una pantalla. Algunos científicos creen que la luz azul *puede* incluso contribuir a la degeneración macular relacionada con la edad (AMD), que puede a fin de cuentas llevar a la ceguera.

¿Cuál es la mejor manera de proteger sus ojos de toda esa luz azul? Comience reduciendo el tiempo que pase frente a una pantalla. Si eso no es posible, trate de seguir la regla 20-20-20 mientras mira una pantalla digital, para permitir que sus ojos se relajen: Cada 20 minutos, mire algo a 20 pies de distancia durante 20 segundos.

Y recuerde siempre realizarse un examen anual de la vista. Es la mejor manera de proteger sus ojos y su salud, e incluso puede ayudar en el diagnóstico temprano de diabetes, alta presión sanguínea y otros problemas de salud. Un médico de los ojos puede incluso recomendar anteojos especiales y recubrimientos que pueden proteger sus ojos de la luz azul.

*Los beneficios y servicios disponibles pueden variar de un plan a otro; siempre consulte la Descripción resumida del plan para los detalles exactos de la cobertura. Este artículo no pretende brindar consejos médicos. Aon no recomienda ni respalda un curso de tratamiento médico en particular. Si tiene alguna pregunta relacionada con su padecimiento médico o algún medicamento, plan de tratamiento o nuevos síntomas, consulte con su proveedor de atención médica.*