

Tecnología y luz azul

Actualmente la tecnología ha entrado a formar parte de nuestra vida, en el trabajo y en casa, y nos encontramos a tener que estar incluso durante muchas horas seguidas frente a una pantalla a led de dispositivos móviles o de pc y tv, y también de las más comunes bombillas a led.

El 80% de las personas que pasan más de tres horas al día frente a una pantalla de pc se quejan de molestias como dolor de cabeza, ojos secos o enrojecidos, fatiga visual. Algo habitual en quienes desarrollan trabajos de oficina o estudios como puede ser un [Masters de Marketing Digital](#)

Se cansan además mucho más rápidamente y se vuelven sensibles a la luz. Otras molestias que se presentan son visión borrosa, estrés, ansiedad, insomnio.

Estos trastornos son debidos a los efectos perjudiciales de la luz azul, que es una radiación que forma parte del espectro visual azul-violeta, está comprendida entre 380 y 500 Nm., a alta frecuencia y energía, y que con el tiempo puede convertirse en dañina para nuestros ojos.

Para afrontar estos trastornos antes que nada nos deberíamos alejar de la fuente de luz azul, realizar una pausa, distraer la vista y descansar los ojos, y normalmente estas molestias desaparecen.

A largo término, para evitar problemas y patologías más graves a los ojos y a la vista, se puede pensar a utilizar gafas con las específicas [lentes para pc](#) .

Las gafas para pc son dispositivos de protección personal para llevar durante el trabajo frente al ordenador, y proteger así los ojos de la radiación azul violeta que viene emitida por una pantalla led.

Así pues todas las personas que usan el ordenador durante más de 5-6 horas al día, necesitarían una protección para sus ojos.

Se pueden utilizar filtros especiales para ordenador que se descargan gratuitamente o películas que se aplican a la pantalla directamente, que disminuyen la intensidad de la radiación de luz azul. Como alternativa existen las gafas especiales con lentes para pc que vienen realizadas con un filtro anti luz azul.

Estas gafas se realizan ya sea con lentes neutras que con graduación, para afrontar también otros posibles defectos de la vista.

Monturas y modelos

En la elección de las monturas para las gafas se puede seguir un cierto outfit a la moda pero deben ser también adecuadas para trabajar frente a una pantalla. Ya que las gafas anti luz azul normalmente combinan diferentes características, la montura, como para el resto de las gafas, debe estar correctamente posicionada en el rostro.

Es necesario que la forma de la montura tenga una cierta altura, de manera que todas las zonas visuales puedan estar consideradas y desarrolladas correctamente.

Las gafas con lentes para pc deberían ser lo más ligeras posibles. Los soportes con bisagras de muelle se han demostrado particularmente útiles. La manejabilidad y el confort ayudan a hacer que la visual frente al ordenador sea lo más cómoda posible.

En las habitaciones de las oficinas se debe tener en cuenta de las numerosas fuentes de luz a led, y es pues aconsejable utilizar gafas con tratamiento antirreflejo. La selección de gafas de los diferentes productores es muy amplia, se encuentran realmente de todos los tipos y para cada exigencia.

