

### 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.

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](#) .



~~El uso de gafas para el ordenador puede ayudar a reducir el riesgo de problemas de visión y a mejorar el confort al trabajar en un ordenador.~~