

## Cómo reducir el daño que las pantallas y la luz azul hacen a tu piel

- Aunque la luz azul de las pantallas no son dañinas en comparación a la radiación del sol, los expertos aconsejan seguir una serie de pautas para disminuir sus daños en los ojos y piel



Adobe Stock

Ahora que pasamos tanto tiempo en casa por el aislamiento por coronavirus, gran parte del mismo estamos frente a una pantalla, ya sea del ordenador, el móvil, la televisión... Puesto que el teletrabajo es inevitable para algunos y el **uso del resto de pantallas** nos entretienen y hacen que los días pasen más deprisa, es conveniente no solo tratar de reducir esos tiempos, también seguir con nuestra rutina diaria de belleza, porque estar en casa no implica que nos olvidemos del cuidado de la piel.

Como ya sabrás, **las pantallas que usamos a diario cuentan con luz azul**. Pero, ¿qué es? «La luz azul es la parte del espectro de la radiación solar visible y con mayor energía. Cada una de las partes del espectro (violetas, rojos, verdes, amarillos y toda la gama cromática...) tiene una energía asociada, y la parte más energética es la de los azules, que puede dañar tanto los ojos como la piel», explica el Doctor José Aguilera, biólogo miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología.

Sin embargo, el experto quiere aclarar que todo dependerá de la cantidad de tiempo que se esté expuesto a estas pantallas... «Los móviles, los ordenadores, las televisiones y demás aparatos con luz azul **no son dañinos en comparación a la luz del sol**. Del 100 % que percibimos de luz azul, el 90% es el sol. Lo que el sol hace en nuestra piel durante cinco minutos, lo hacen las pantallas en cinco días enteros», dice el Doctor Aguilera.

## Qué nos produce la luz azul

Aunque, en líneas generales, esta «banda» pase desapercibida para nosotros, nuestros ojos y piel sí la notan. Según cuenta el Dr. José Aguilera, la luz azul altera los ritmos de sueño porque la melatonina se activa. Esta luz que producen las pantallas envía una **señal errónea al cerebro impidiendo la producción de melatonina**, por lo que nos puede venir el insomnio y estar todavía más enganchados a las pantallas. Otro de los puntos negativos de estas bandas «invisibles» es que «provocan un efecto de estrés oxidativo ocular, como las cataratas», dice el experto.

## Cómo prevenir esos daños

«En términos normales, las pantallas no son dañinas, pero hay determinados pacientes como los que se han sometido a **peelings** que sí que deberían protegerse de la luz azul con mayor medida. Los óxidos de hierro con los que se hacen algunos maquillajes absorben la radiación azul, por lo que disminuyen los efectos en la piel. Está demostrado que **los cosméticos fotoprotectores con color disminuyen los efectos**, por lo que podría ser una buena idea recurrir a ellos», aconseja el biólogo José Aguilera.



Cómo cuidar tu piel de la luz azul. - Adobe Stock

## Rutina cosmética diaria

Tal y como dice la Dra. Mercedes Sáenz de Santa María, de la Clínica Dermatológica Internacional, nuestra rutina cosmética no necesita grandes variaciones con respecto a la habitual (si la realizábamos correctamente). «Lo primordial es seguir realizando una correcta limpieza mañana y noche, aunque no salgamos de casa, y exfoliar 1-2 veces/semana. Una vez hemos realizado la limpieza, por la mañana sobre la piel limpia, lo ideal es **aplicar un antioxidante** (el más habitual es la vitamina C) y un fotoprotector solar. El antioxidante va a ayudar a neutralizar los radicales libres, que producen nuestras células constantemente», recomienda la experta.

En cuanto a la rutina cosmética nocturna, aconseja la Dra. Sáenz de Santa María que podemos seguir aplicando, si lo estábamos haciendo, «aquellos principios activos transformadores (retinoides, glicólico, salicílico...). En principio se puede **mantener la misma rutina cosmética de siempre**».