



# Guía de luz azul y tiempo frente a la pantalla para educadores y padres

Estrategias útiles para mantener la salud ocular de los niños en un mundo digital

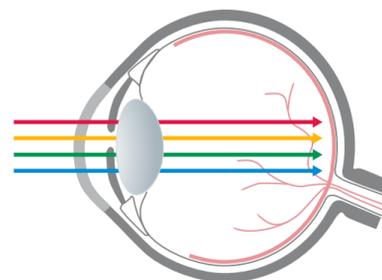


El aumento del uso de la tecnología en las escuelas ha provocado un incremento significativo del tiempo que los alumnos pasan frente a las pantallas, con promedios diarios de 4 a 6 horas en los niños de 8 a 12 años, y de hasta 9 horas en los adolescentes.<sup>1</sup> El 80% del aprendizaje de un niño se realiza a través de los ojos y, sin embargo, en los Estados Unidos 1 de cada 4 niños tiene un problema de la vista.<sup>2</sup>

El riesgo de sufrir problemas de la vista es mayor entre los niños que en los adultos, en parte porque sus ojos, aún en desarrollo, absorben más luz azul de los dispositivos digitales.<sup>3</sup> Además, es posible que los niños se acerquen los dispositivos digitales a la cara con más frecuencia que los adultos, lo que puede provocar una mayor exposición a la luz azul. Los estudios sugieren que un exceso de luz azul puede producir daños oxidativos y fototóxicos en las células de la córnea y la retina del ojo.<sup>4</sup>

## ¿Qué es la luz azul?

Los dispositivos digitales, como computadoras portátiles, tabletas y teléfonos, emiten luz azul, que es una luz de longitud de onda corta y alta energía que puede aumentar las probabilidades de sufrir problemas de la vista.<sup>5</sup>



La luz visible se transmite a la retina a partir de fuentes de luz naturales y artificiales, en el rango de 400 a 700 nm.

continúa

# Síntomas del exceso de tiempo frente a la pantalla

Según una encuesta reciente realizada a educadores y padres, el 85% está algo o muy preocupado por el impacto de los dispositivos digitales en los ojos y la salud de los alumnos.<sup>6</sup> Parte de esa preocupación se debe al creciente uso de dispositivos para el aprendizaje, los deberes y los proyectos.

Los efectos sobre la salud del exceso de tiempo frente a la pantalla y luz azul pueden contribuir a:

- Ojos secos e irritados
- Problemas para dormir
- Visión borrosa
- Capacidad de atención reducida
- Irritabilidad y dificultad para concentrarse<sup>7</sup>

## Cómo ayudar a mantener la salud ocular de los niños

La salud de la vista se sustenta en un enfoque holístico, que incluye difusión, toma de conciencia y soluciones para mitigar la luz azul, junto con exámenes para detectar y tratar los problemas de la vista. Algunas medidas prácticas para alentar la buena salud ocular de los niños\* son:

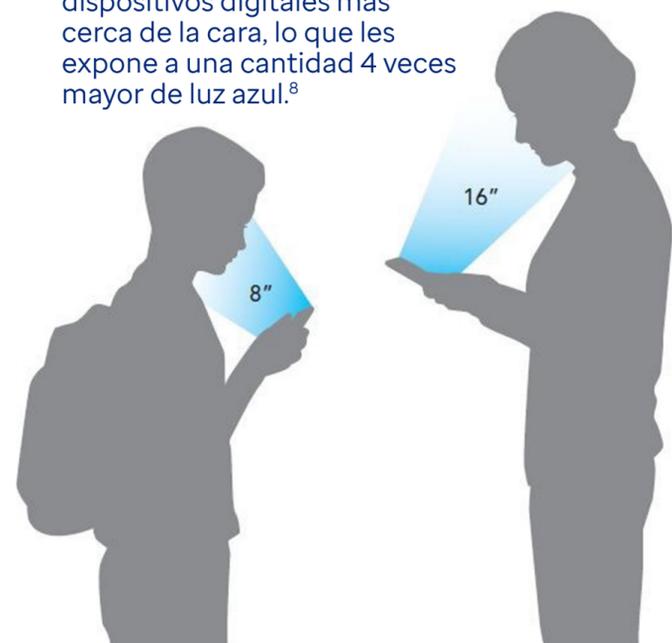
1. Mantener la pantalla de la computadora a una distancia mínima de 30 pulgadas (76 cm) de los ojos.
2. Prestar atención a las señales de advertencia de los problemas de salud ocular, como entrecerrar los ojos al mirar las pantallas, molestias o mareos.
3. Promover exámenes de la vista completos.
4. Considerar la posibilidad de agregar protectores de pantalla contra la luz azul a los dispositivos digitales, como un filtro de luz azul Eyesafe®, para reducir la exposición a la luz azul.
5. Considerar la posibilidad de agregar una opción de “protección para la vista de estudiantes” al plan de la vista, que ayude a proporcionar cobertura para anteojos que bloqueen la luz azul.

**Educadores y padres elogian el cuidado de la vista integral**

**62%**

de los docentes, en una encuesta reciente, clasificaron como primordial un plan de seguro de la vista que incluya soluciones de filtrado de luz azul.<sup>6</sup>

Los niños suelen usar los dispositivos digitales más cerca de la cara, lo que les expone a una cantidad 4 veces mayor de luz azul.<sup>8</sup>



## Algunos padres y educadores manifiestan su preocupación por la exposición a la luz azul

Una encuesta reciente realizada a más de 1,000 educadores y padres reveló lo siguiente:<sup>6</sup>

- El 61% cree que las escuelas tienen la responsabilidad de proteger a los estudiantes de la exposición a la luz azul en los dispositivos digitales que distribuyen.
- Un plan de seguro de la vista que incluya soluciones de filtrado de luz azul ocupó el primer lugar en importancia en el 62% de los docentes encuestados. Los beneficios que más esperan los docentes de las soluciones de reducción de luz azul son la mejora de la salud ocular (66%), el sueño (55%) y la concentración (48%).
- Entre los principales beneficios que los padres esperan obtener de las soluciones de mitigación de luz azul para sus hijos se encuentran la mejora de la salud ocular (70%) y de la calidad del sueño (56%).

## Fatiga ocular digital



**5 horas**

es el promedio diario de tiempo frente a una pantalla en niños de 8 a 12 años.<sup>9</sup>

Además de jugar al aire libre, **los niños suelen pasar mucho tiempo jugando con dispositivos digitales y mirando televisión.**

## La vista y el aprendizaje



**1 de cada 4**

niños en edad escolar tienen problemas de la vista.<sup>10</sup>

**65%**

de las personas aprenden a través de la vista.<sup>11</sup>

**93%**

de los padres están preocupados por el impacto del tiempo frente a la pantalla en los ojos de los niños.<sup>6</sup>

## Miopía

La miopía es la incapacidad para ver con claridad los objetos lejanos, y está en aumento.



Salir al exterior y alejarse de las pantallas digitales puede reducir el riesgo de miopía.<sup>12</sup>

**~42%**

de los estadounidenses son miopes, casi el doble que hace 50 años.<sup>13</sup>

# Soluciones de productos que pueden ayudar a mantener la salud ocular

Algunos de los nuevos programas de beneficios de servicios para la vista\*\* pueden ofrecer diversas opciones para favorecer un entorno de aprendizaje más saludable, como descuentos para:

## Monitores de computadoras de escritorio y portátiles

La tecnología incorporada reduce la luz azul en la fuente manteniendo la integridad del color.

## Protección de pantalla

Se aplica un filtro a un dispositivo para reducir la luz azul sin cambiar el color o el brillo de la pantalla.

## Artículos para la vista

Los anteojos con revestimiento antirreflectante pueden ayudar a evitar el resplandor reflectante potencialmente dañino y reducir el riesgo de fatiga ocular digital.\*\*\*



# Los educadores y los padres pueden tener en cuenta los productos que cumplen las normas de la industria para atenuar la luz azul

UnitedHealthcare Vision ofrece orientación sobre los tipos de pantallas de las principales marcas que cumplen los requisitos de emisiones de luz azul, toxicidad y reproducción del color, todo ello guiado por las últimas investigaciones sobre salud y las sugerencias de los líderes en cuidado de la salud.<sup>14</sup>



# Descubra lo que UnitedHealthcare Vision puede hacer por la salud ocular de los niños en relación con el tiempo frente a la pantalla en [eyesafe.com/uhc](https://eyesafe.com/uhc)

United  
Healthcare  
Vision

eyesafe®

<sup>1</sup> American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP), Screen Time and Children, N.º 54; actualizado en mayo de 2024

<sup>2</sup> The Cooper Institute, Vision and Learning are Linked: What You Need to Know, agosto de 2023

<sup>3</sup> University of California-Davis Health, How blue light affects your eyes, sleep, and health, agosto de 2022

<sup>4</sup> Cougnard-Gregoire A, Merle BMJ, Aslam T, Seddon JM, Akin I, Klaver CCW, Garhöfer G, Layana AG, Minnella AM, Silva R, Delcourt C. Blue Light Exposure: Ocular Hazards and Prevention-A Narrative Review, Ophthalmol Ther. abril de 2023;12(2):755-788. doi: 10.1007/s40123-023-00675-3. Epub 18 de febrero de 2023. PMID: 36808601; PMCID: PMC9938358.

<sup>5</sup> University of California-Davis Health, How blue light affects your eyes, sleep, and health, agosto de 2022

<sup>6</sup> Eyesafe Screen Time and Blue Light Survey of Educators and Parents, 2022

<sup>7</sup> Eyesafe, What is Blue Light, actualizado en mayo de 2023

<sup>8</sup> Eyesafe, How to Save Your Eyes in the Digital Age, 2.º edición, enero de 2022

<sup>9</sup> Office of Children's Mental Health, Healthy Screen Time in a Digital World, abril de 2022

<sup>10</sup> University of Utah Health, Kids' Eye and Vision Problems: What School Screenings Might Miss, julio de 2024

<sup>11</sup> Informe de Lindner, Jannik, Gitnux 2024, The Impact of Visual Learner Statistics on Learning Behaviors, julio de 2024

<sup>12</sup> Harvard Health Publishing, Curbing Nearsightedness in Children: Can Outdoor Time Help?, diciembre de 2022

<sup>13</sup> American Academy of Ophthalmology, Eye Health Statistics, septiembre de 2024

<sup>14</sup> Eyesafe, Eyesafe® Standards for Blue Light Management and Color Performance for Display and Accessory Products, actualizado en agosto de 2024

\* El contenido no está diseñado para reemplazar el consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Hable con su proveedor de cuidado de la salud si tiene preguntas sobre una enfermedad.

\*\* La cobertura podría estar disponible para beneficiarios que cumplen los requisitos con planes de la vista calificados asegurados o administrados por UnitedHealthcare Insurance Company o sus compañías afiliadas. Los servicios administrativos son prestados por MARCH® Vision Care Group, Inc. o sus compañías afiliadas. \*\*\* Pendiente de disponibilidad.

EYESAFE® y el logotipo de EYESAFE son marcas registradas de Eyesafe Inc.

Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos titulares.

La compañía no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en sus programas y actividades relacionados con la salud.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a que se comuniquen con nosotros. Por ejemplo, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, usted puede pedir un intérprete. Para pedir ayuda, llame al 1-800-638-3120, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla español (Spanish), hay de asistencia de idiomas, sin cargo, a su disposición. Llame al número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación. 請

請注意：如果您說中文 (Chinese) 我們免費為您提供語言協助服務。請致電:1-800-638-3120, TTY 711.

La cobertura de la vista de UnitedHealthcare es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company, ubicada en Hartford, Connecticut, UnitedHealthcare Insurance Company of New York, ubicada en Islandia, New York, o sus compañías afiliadas. Los servicios administrativos son prestados por Spectera, Inc., United HealthCare Services, Inc. o sus compañías afiliadas. Para los planes que se venden en Texas, se usa el número de formulario de póliza VPOL.06.TX, VPOL.13.TX o VPOL.18.TX y el número de formulario del Certificado de Cobertura asociado VCOC.INT.06.TX, VCOC.CER.13.TX o VCOC.18.TX. Los planes que se venden en Virginia usan el número de formulario de póliza VPOL.06.VA, VPOL.13.VA o VPOL.18.VA y el número de formulario del Certificado de Cobertura asociado VCOC.INT.06.VA, VCOC.CER.13.VA o VCOC.18.VA. Esta póliza tiene exclusiones, limitaciones y condiciones en las cuales la póliza puede continuar en vigencia o ser discontinuada. Para conocer los costos y detalles completos de la cobertura, comuníquese con su agente de seguros o la compañía.