

3 PASOS PARA BAJAR TU ESTRÉS Y MEJORAR TU SALUD

**Esto si funciona, lo probamos por años y lo
comprobamos nosotros mismos.**

¿PORQUÉ ESTAMOS PUBLICANDO ESTA INFORMACIÓN?

- Luego de 12 años de emprendimiento continuo, pasando más de 8 horas diarias frente a pantallas de computador y equipos electrónicos, comencé a sentir fatiga visual, cansancio, insomnio y dolores de cabeza... no sabía porqué y eso me estresaba. Una de las razones fue la luz azul y la otra el bruxismo nocturno (*recomendable usar placa también para ayudar a disminuir dolores de cabeza*). Investigando, aprendí que la luz azul provocaba parte de estos síntomas, así que busqué algunas soluciones y las probé durante algunos meses y me dieron resultado, es por esto, que quiero compartir esta información con ustedes, para que tengan a mano los datos sobre los cuidados de la salud visual.

Cristóbal Silva - Fundador Bonoboss.com

¿CÓMO SE SIENTEN TUS OJOS?

- Tu alarma suena en la mañana: y qué haces? Giras sobre tu cuerpo, revisas tu correo y tus redes sociales en tu teléfono. Luego vas a trabajo donde estarás mirando un computador durante las próximas siete, ocho horas o quizás aún más... En la noche, te sumerges o eres abducido por tu sillón, tratas de relajarte con algunos episodios de tu última obsesión en Netflix... y piensas en lo siguiente... ¿Cómo se sienten tus ojos?

HANDMADE ACCESSORIES

LOS OJOS ESTÁN EN CONSTANTE ESTRÉS

- En Chile, muchos de nosotros, pasamos gran parte del día pegados a una pantalla. Un estudio realizado por la OCDE, mostró que los jóvenes chilenos son los que están en primer lugar en cuanto a la navegación por internet en América Latina, cerca de un 40% de jóvenes pasan entre 2 a 6 horas diarias en el celular.
- En Estados Unidos, Nielsen Company Audience, reveló que en promedio, los adultos pasan 8 horas y 47 minutos en un dispositivo. **¿Cómo esto afecta nuestra salud visual y a nuestro cuerpo?**

HANDMADE ACCESSORIES

NUESTROS OJOS SE DAÑAN AL NO FILTRAR LA LUZ AZUL

- Muchos doctores están preocupados, de que la luz azul de los aparatos electrónicos tenga un impacto negativo sobre nuestra salud visual y mental. “La luz azul es preocupante, porque la cornea y los ojos no la filtran, entonces va directamente a la parte trasera de nuestros ojos”, comentó Anam Quereshi, Doctora y Profesora de Oftalmología Clínica en NYU Langone Nueva York.

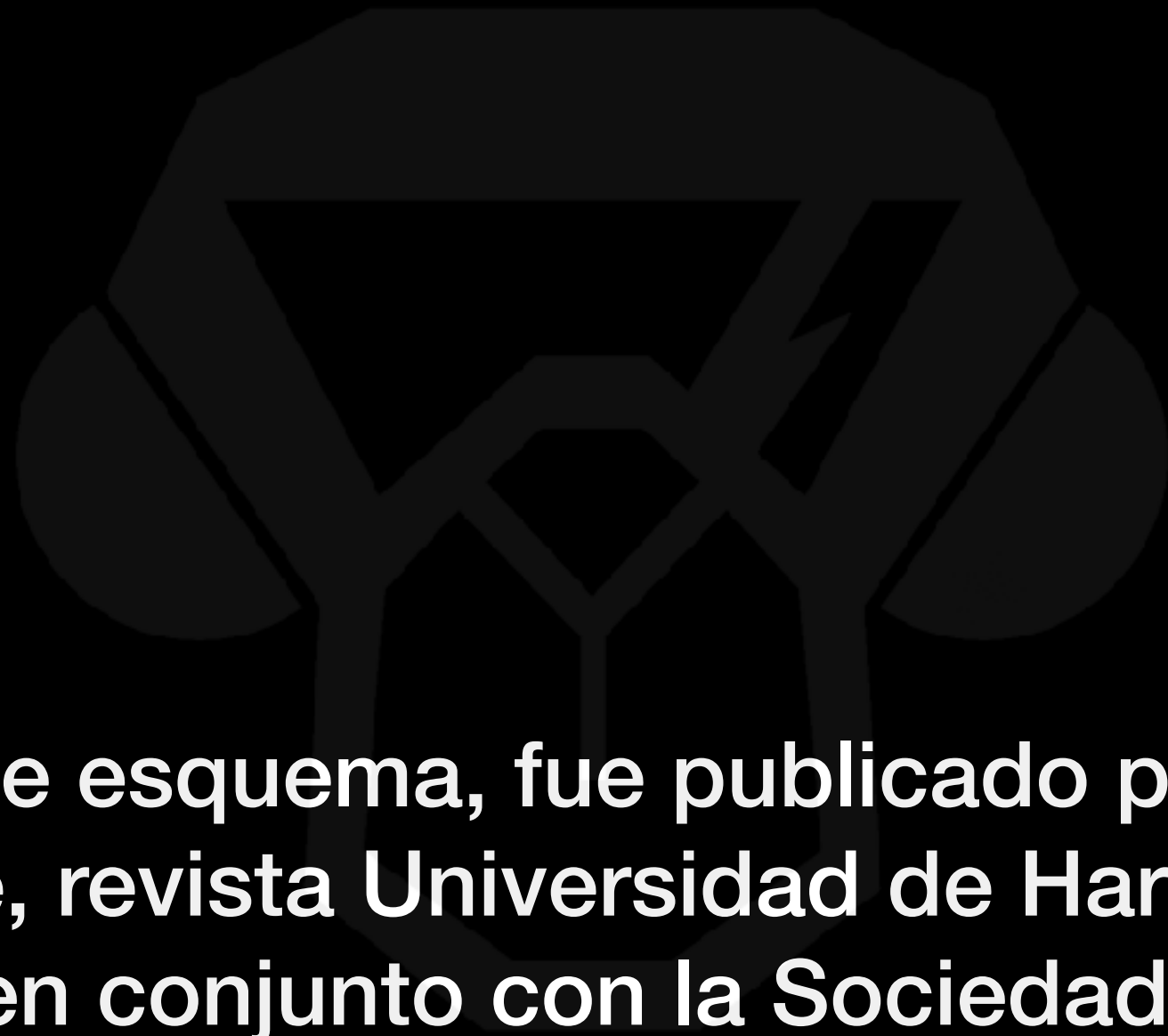
DONOBUS
HANDMADE ACCESSORIES

LA LUZ AZUL CAUSA MUERTE CELULAR EN ORGANISMOS VIVOS

- Janelle Routhier, doctora optometrista residente en Dallas, EEUU, encontró que, muchos de sus pacientes que pasaban largos períodos de tiempo en pantallas digitales sufren de fatiga visual, también conocida como Síndrome de Visión de Computadoras. Los síntomas pueden incluir: visión borrosa, problemas de concentración o foco en una cosa, ojos rojos y cansados y dolores de cabeza.

SUPRIME LAS HORMONAS Y CAUSA INSOMNIO

- Como si fuera poco, un número grande de estudios, muestran que la luz azul suprime la producción de Melatonina en el cuerpo – una hormona que le ayuda al cuerpo humano a mantener ritmos circadianos saludables. Esto puede producir que nos cueste dormir, y la falta de sueño puede traer consecuencias graves a nuestra salud a largo plazo, incluyendo que nos aumenta el estrés a diario.



El siguiente esquema, fue publicado por Nature Neuroscience, revista Universidad de Harvard, Health Publications en conjunto con la Sociedad Europea de Cataratas y cirugías refractivas y la fundación American Macular Degeneration.

How exposure to **blue light** affects your brain and body

BY DISRUPTING MELATONIN, **SMARTPHONE LIGHT** RUINS SLEEP SCHEDULES. THIS LEADS TO ALL KINDS OF **HEALTH PROBLEMS**:

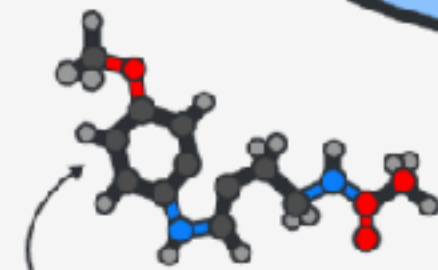
The disruption to your sleep schedule might leave you distracted and impair your **MEMORY** the next day.



A poor night's sleep caused by smartphone light can make it **HARDER TO LEARN**.



Over the long term, not getting enough sleep can lead to **NEUROTOXIN** buildup that makes it even harder for you to get good sleep.

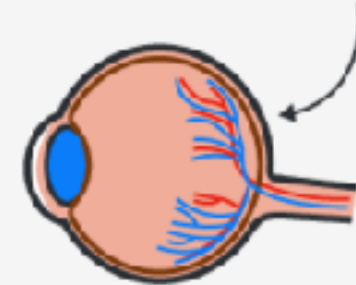


People whose melatonin levels are suppressed and whose body clocks are thrown off by light exposure are more prone to **DEPRESSION**.



By disrupting melatonin and sleep, smartphone light can also mess with the hormones that control hunger, potentially increasing **OBESITY RISK**.

There's some evidence that blue light could damage our vision by harming the **RETINA** over time — though more research is needed.



Researchers are investigating whether or not blue light could lead to **CATARACTS**.



There's a connection between light exposure at night and the disturbed sleep that come with it and an increased risk of breast and prostate **CANCERS**.



EL ESQUEMA EN PALABRAS

- En resumen, la luz de aparatos electrónicos arruina los ciclos de sueños necesarios para nuestro cuerpo. Y esto, conlleva muchos problemas de salud. Pudiendo afectar: la memoria, produciendo dificultad para aprender, y en el largo plazo liberando neurotoxinas, las cuales hacen aun más difícil tener un buen sueño.
- Las personas que tienen, niveles de melatonina bajos, y, cuyos relojes biológicos están dañados, son más propensas a una depresión... Al alterar la melatonina y el sueño, puede también existir una alteración de las hormonas que controlan el hambre.
- Hay una conexión, entre el incremento de probabilidad de contraer cáncer de mamas y de próstata, con la exposición ante luz azul durante la noche.
- Diversos investigadores, están estudiando si la luz azul, podría también, se la causante de cataratas en los ojos.
- Y por último, existe evidencia, de que la luz azul, podría estar dañando nuestra retina a lo largo del tiempo. Aunque más investigación es necesaria para afirmarlo.



3 PASOS PARA MEJORAR TU SALUD VISUAL

BONOBOS
HANDMADE ACCESSORIES

1.- REGLA DEL 20/20/20 UN DESCANSO DEL ESTRÉS

- Si vas a pasar largo rato frente al computador, prueba la regla del 20/20/20. El objetivo es cada 20 minutos, tomar 20 segundos de descanso y mirar algo que esté a 20 pies de distancia (6 metros aproximadamente). Puedes mirar por una ventana, o a lo largo de la oficina. Para crear este hábito, te aconsejamos poner un recordatorio.
- También, aunque puede sonar tonto, recuerda pestañear. Cuando te concentras, bajas tu ratio de pestañeos, lo que puede producir que tus lagrimas se evaporen y esto puede causar visión borrosa, irritación del ojo, ojos rojos o dolor comentó Doctora Quereshi.

2.- USA EL NIGHT SHIT MODE Ó BAJA UNA “LOW LIGHT” APP

- Hay muchas aplicaciones para bajar la luz azul de tus dispositivos. Como [f.lux](#). También puedes ocupar la opción de “NightShift” o “Night Mode” en tu Smartphone.
- Pero la mejor forma de hacer que no interfieran con tu ritmo circadiano es apagar los aparatos electrónicos una hora antes de dormir. En cambio, intenta una actividad pre sueño menos estimulante para los ojos, como leer o escuchar un poco de música.



BONOBOS.COM