



3 PASOS PARA BAJAR TU ESTRÉS Y MEJORAR TU SALUD

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

BONOBOS
HANDMADE ACCESSORIES

¿PORQUÉ ESTAMOS PUBLICANDO ESTA INFORMACIÓN?

- La luz sobre exposición a la luz azul:

Altera nuestro reloj biológico. Afecta el ritmo circadiano de nuestro cuerpo.

Altera la función de la glándula pineal en nuestro cerebro.

Altera la producción de hormona producida en el hipotálamo.

Puede llegar a producir neurotoxinas, depresión, obesidad, dificultad para aprender, daños en la retina, cataratas, etc.

BONOBOS
HANDMADE ACCESSORIES

¿PORQUÉ ESTAMOS PUBLICANDO ESTA INFORMACIÓN?

- El cambio de paradigmas en la sociedad, día a día conlleva a que los seres humanos estemos más horas del día expuestos a dispositivos móviles, tecnología y luces artificiales.

BONOBOSS
HANDMADE ACCESSORIES

¿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 experimentar fatiga visual, cansancio, insomnio y dolores de cabeza.

No sabía porqué y eso me estresaba.

La principal razón, luego de investigar me di cuenta de que la sobre exposición a la luz azul durante las tardes y noches provocaba gran parte de estos síntomas.

Probé anteojos con filtro de luz azul durante algunos meses y me dieron resultado.

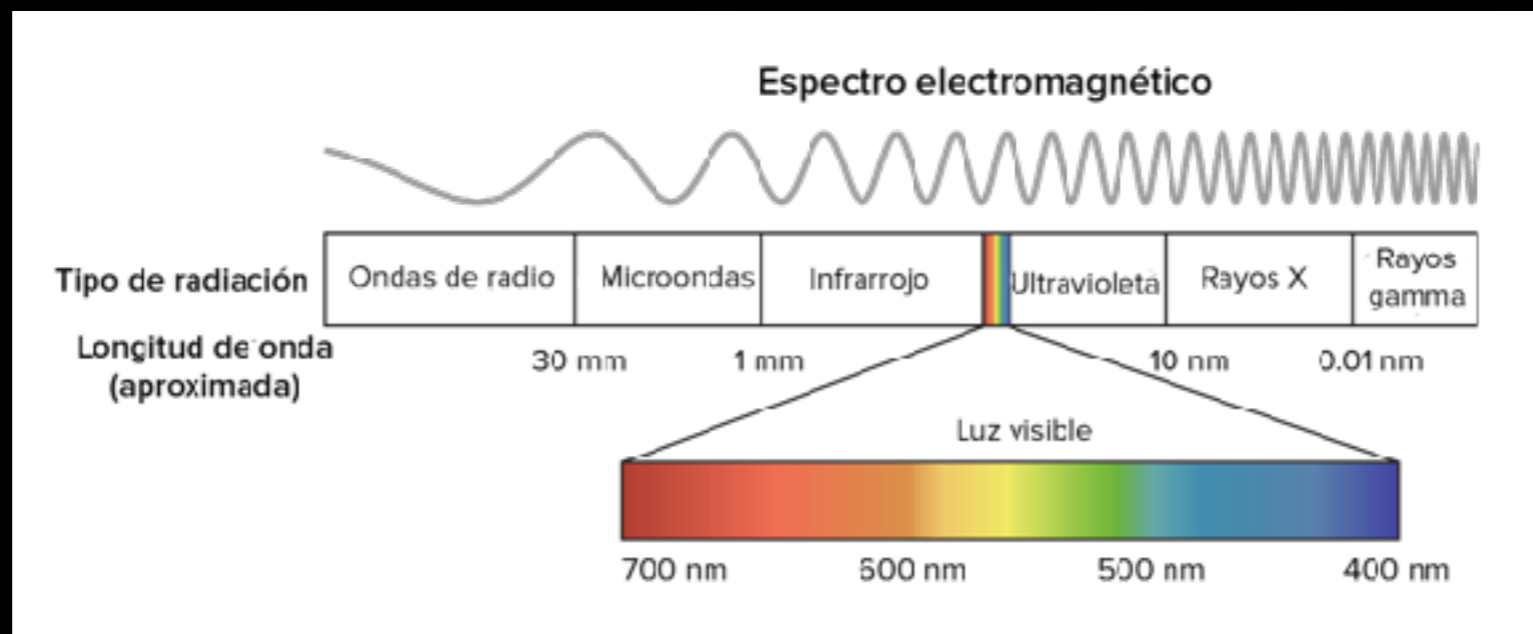
Por esto, quiero compartir esta información contigo, para que tengas a mano datos sobre el cuidado de tu salud visual.

Cristóbal Silva - Fundador Bonoboss.com

La luz azul

¿Qué es? ¿Dónde está?

- La “luz azul” está presente en todos lados, es un espectro electromagnético que va entre los 350nm y los 485nm (nanómetros).
- La luz solar contiene luz azul, así también como ultravioleta (UV) y turquesa.
- Los dispositivos electrónicos y luces artificiales contienen también luz azul.



Te has preguntado ¿CÓMO SE SIENTEN TUS OJOS?

- Piensa en lo siguiente... en general muchas personas están sobre expuestas a la luz artificial. Su alarma suena en la mañana: y ¿Qué hacen? Giran sobre su cuerpo, revisan su correo y redes sociales, en su teléfono. Luego van trabajo donde es altamente probable que estén frente a un computador durante las próximas siete, ocho horas o quizás aún más. En la noche, cansada en casa, luego de cenar, se sumerge en su sillón o cama, y trata de relajarse leyendo algo o viendo TV, alguna película o serie favorita en Netflix. Pero, pensó en ¿Cómo se sienten sus ojos al estar todo el día frente a luces artificiales?. Ojo seco, dolor de cabeza, insomnio, bruxismo, irritabilidad.

LOS OJOS ESTÁN EN CONSTANTE ESTRÉS

- Según un estudio realizado por la OCDE, mostró que los 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 3 a 8 horas diarias en el celular o computador.
- En Estados Unidos, Nielsen Company Audience, reveló que en promedio, los adultos pasan 8 horas y 47 minutos en un dispositivo.

BONOBUSSES
HANDMADE ACCESSORIES

NUESTROS OJOS SE DAÑAN AL NO FILTRAR LA LUZ AZUL

- Es de extrema importancia, saber que los ojos de los niños, al no estar aún bien formados, no filtran bien la luz ultravioleta ni la luz azul. Es por eso que es de extrema importancia que usen anteojos de sol, o lentes de descanso si están sobre expuestos a luces artificiales de dispositivos.
- Muchos doctores están preocupados, de que la luz azul de los aparatos electrónicos tenga un impacto negativo sobre la 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 en una entrevista.

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.

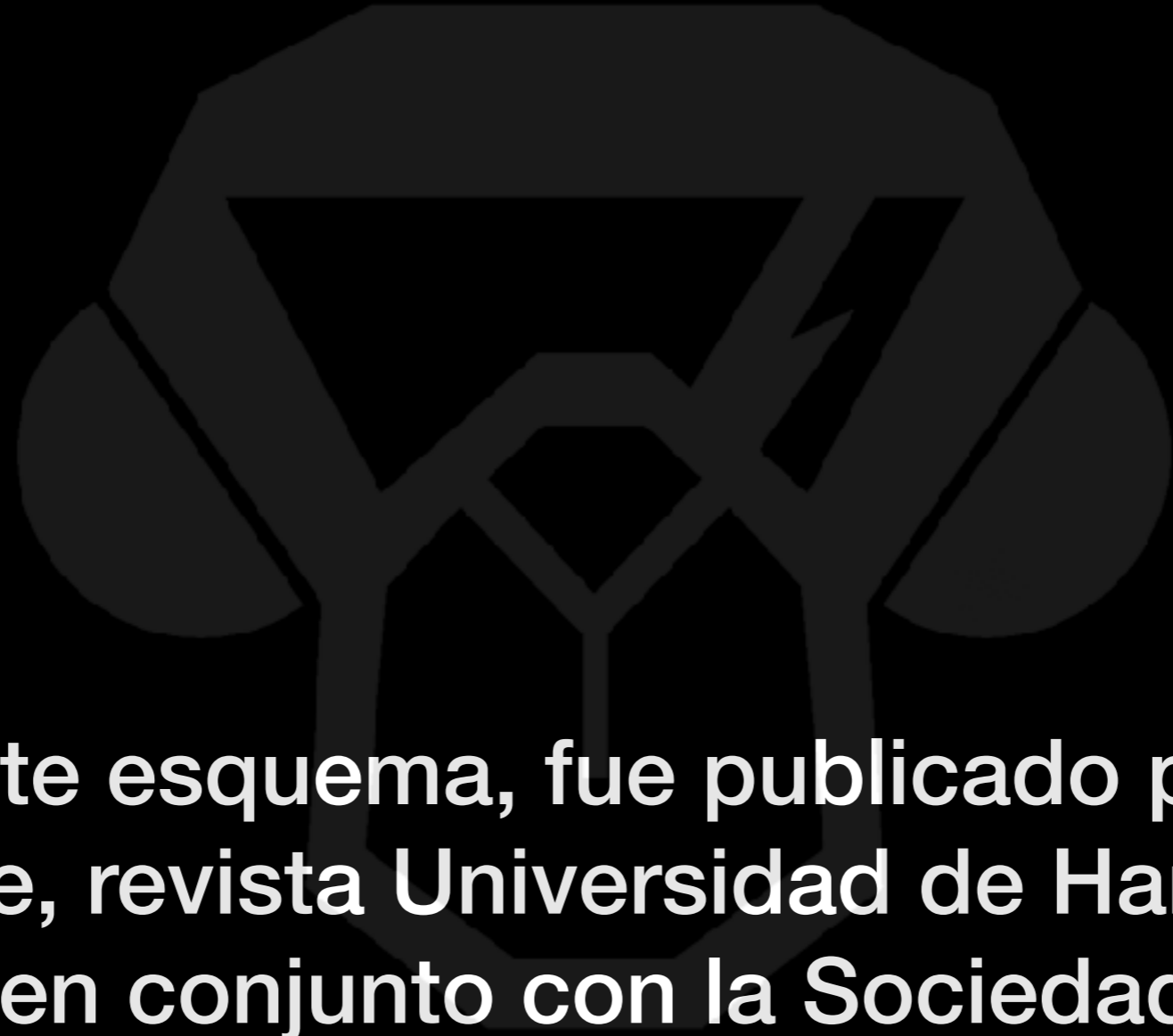
BUNOBUSS
HANDMADE ACCESSORIES

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, hormona que ayuda al cuerpo humano a mantener ritmos circadianos.

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.

BONOBOS
HANDMADE ACCESSORIES



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.

BONOBOS
HANDMADE ACCESSORIES

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**:

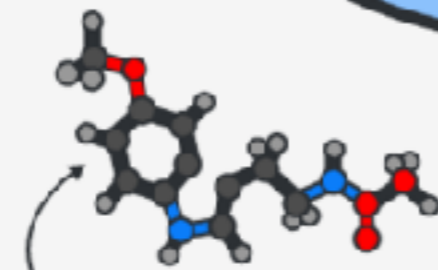
The disruption to your sleep schedule might leave you distracted and impair your **MEMORY** the next day.



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.

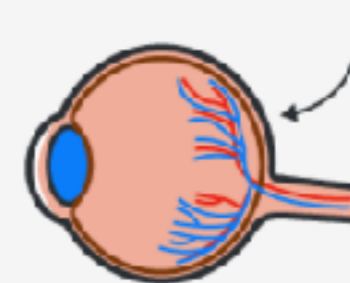


People whose melatonin levels are suppressed and whose body clocks are thrown off by light exposure are more prone to **DEPRESSION**.

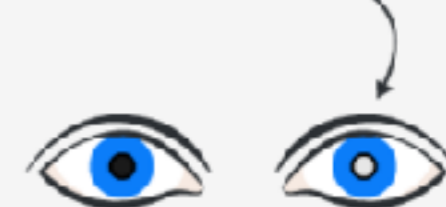


By disrupting melatonin and sleep, smartphone light can also mess with the hormones that control hunger, potentially increasing **OBESITY RISK**.

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 sobre exposición a la luz azul, arruina los ciclos de sueños necesarios para nuestro cuerpo. Esto, puede traer 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 mantener un buen sueño.
- Las personas con bajo nivel de melatonina, y cuyos relojes biológicos están dañados, son más propensas a la 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, ser 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**

BONOBOSS
HANDMADE ACCESSORIES

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

- Si vas a pasar largo rato frente a computador, TV, pantalla, o cualquier objeto que esté cerca tuyo; 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.
- Aunque pueda sonar tonto o irreverente, recuerda pestañear. Cuando te concentras, bajas tu ratio de pestañeos, lo que puede producir que tus lagrimas se evaporen y esto puede causar ojos secos, visión borrosa, irritación del ojo, ojos rojos o dolor, comentó la Doctora Quereshi.

3.- Usa anteojos de descanso con filtro de luz azul

- Sean de la marca que sean, o del precio que sean, si vas a estar expuesto a pantallas o luces artificiales luego de que el sol se oculte, usa anteojos con filtro de luz azul.
- Esto ayudará a mantener el funcionamiento normal de tu glándula pineal, hipotálamo, ritmo circadiano y por ende mantendrá el reloj biológico de tu cuerpo normalizado.

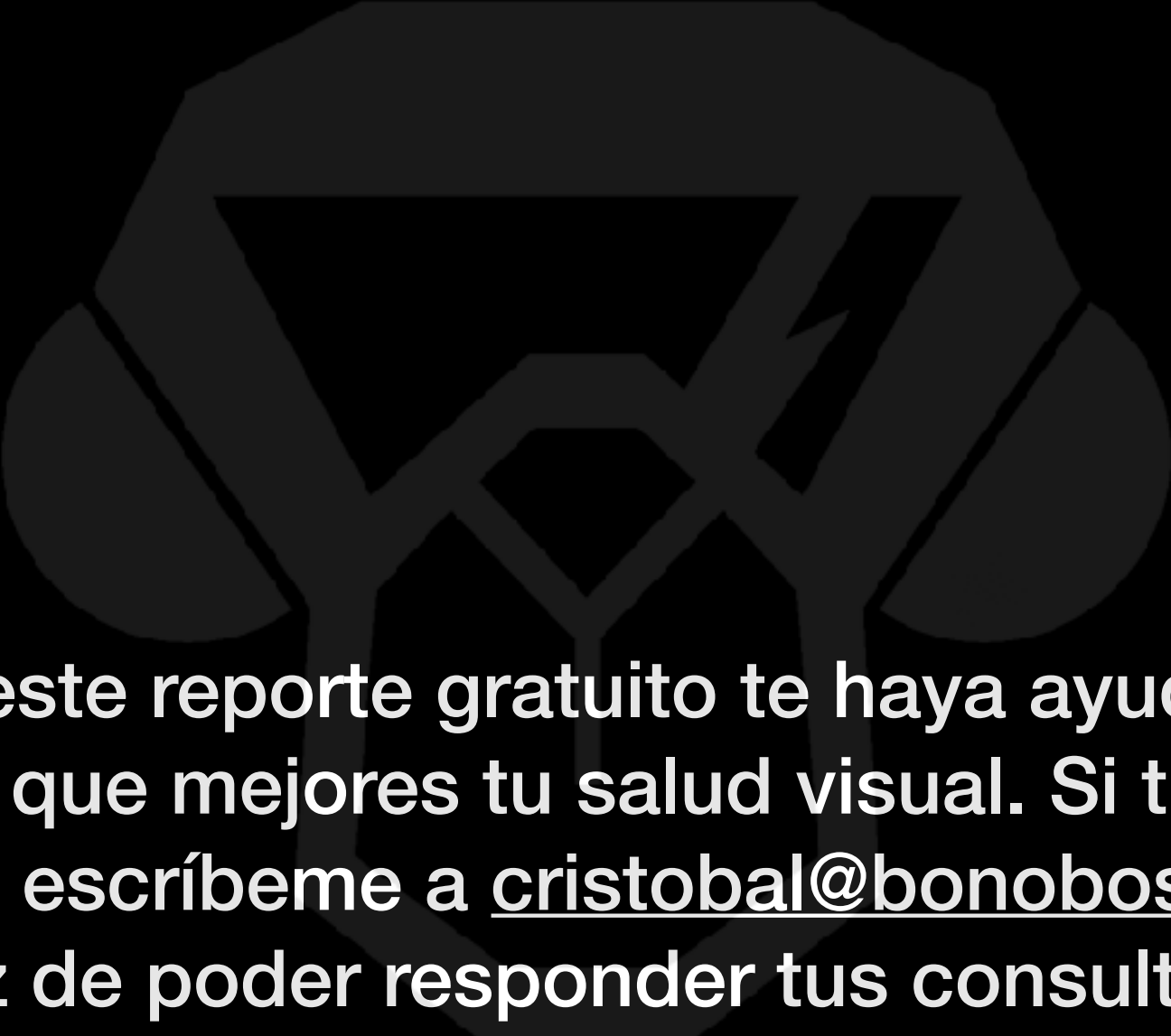
PS. no olvides no estar expuesto a TV, redes sociales al menos una hora antes de dormir para mejorar tu calidad de sueño.

BONOBOS
HANDMADE ACCESSORIES

Bonus:

- La denominada luz azul, contiene además luz turquesa, la luz turquesa es beneficiosa para nuestro reloj biológico.
- Si te quieres tomar en serio el cuidado de tu salud visual, debes cambiar los cristales a unos de laboratorio con tecnología *Prevencia*.
- Estos cristales puedes utilizarlos durante todo el día.
- Puedes escribirnos a opticos@bonoboss.cl para solicitar cristales top de línea neutros con tecnología *Prevencia*.

BONOBOSSES
HANDMADE ACCESSORIES



Espero que este reporte gratuito te haya ayudado o haya servido para que mejores tu salud visual. Si tienes dudas o consultas escíbeme a cristobal@bonoboss.cl estaré feliz de poder responder tus consultas.

BONOBOSS
HANDMADE ACCESSORIES



BONOBOS.COM