



¡OJO CON LA LUZ AZUL DEL CELULAR!

EL HERALDO

JUEVES 8 DE OCTUBRE DE 2026

Estoy en una campaña quijotesca tratando de convencer a los padres de los niños que asisten a consulta para que se busquen un argumento diferente a los teléfonos celulares en la sala de espera con el fin de calmarlos mientras llega su turno para ser atendidos. No deja de preocuparme cuando termino una consulta y salgo a llamar al próximo paciente y veo a cada niño con el celular cercano a sus ojos mientras manipulan excitados los controles del teléfono.

Sé que soy cansón en la consulta cuando les leo de mi propio celular el efecto deletéreo de la luz azul de alta energía que sale del celular y de todas las pantallas, computadores, televisores, tabletas, así como los focos LED y la luz solar.

Les explico: pasar muchas horas fijando la vista en un dispositivo reduce el parpadeo y causa sequedad en los ojos, irritación, cansancio de la vista, visión borrosa, dolor de

cabeza; aunque les aclaro que por sí sola no destruye la retina. Pero lo que sí es delicado es que esta luz frena la producción de melatonina, es decir, la hormona del sueño con la que dormimos todos los humanos. Es tan poderoso su efecto que engaña al cerebro de noche haciéndole creer que todavía es de día. ¡Imagínense, qué barbaridad!

¿Cuál es la actitud de la mayoría de los padres? Me pasan la responsabilidad de lo que ellos deben hacer: ¿Viste lo que dice el doctor?, que no puedes usar tanto tiempo el celular. ¿Cuál es la actitud de los niños? Me lanzan una mirada con los ojos entrecerrados apuntándome desde los cañones de sus pupilas con ganas de fusilarme por darles ese argumento a sus padres en contra de su adicción a las pantallas.

Aquí les menciono la ñapa. Esta luz azul utilizada en forma crónica puede dañar el colágeno y producir arrugas antes de tiempo, o estimular la pigmentación y crear

manchas oscuras en el rostro.

Es un hecho cierto que muchos de estos niños y adolescentes son adictos a las pantallas por culpa de los padres, ya que la mayoría de ellos les dan el celular al menor para que no moleste, se comporte bien, para detener una pataleta, o para esperar un turno. Y también, para hacerles un reconocimiento a un buen comportamiento.

Estoy haciendo un llamado a los padres para que entiendan la gravedad de lo que sucede con el uso exagerado de las pantallas y la responsabilidad que tienen con el cuidado de la salud de los ojos y el sueño de sus hijos, muchos de los que atiendo en consulta terminan tomando melatonina para poder conciliar y mantener el sueño a edades muy tempranas, o usando lentes sin que tengan ningún trastorno en sus dioptrías del tipo hipermetropía, miopía o astigmatismo.

haroldomartinez@hotmail.com