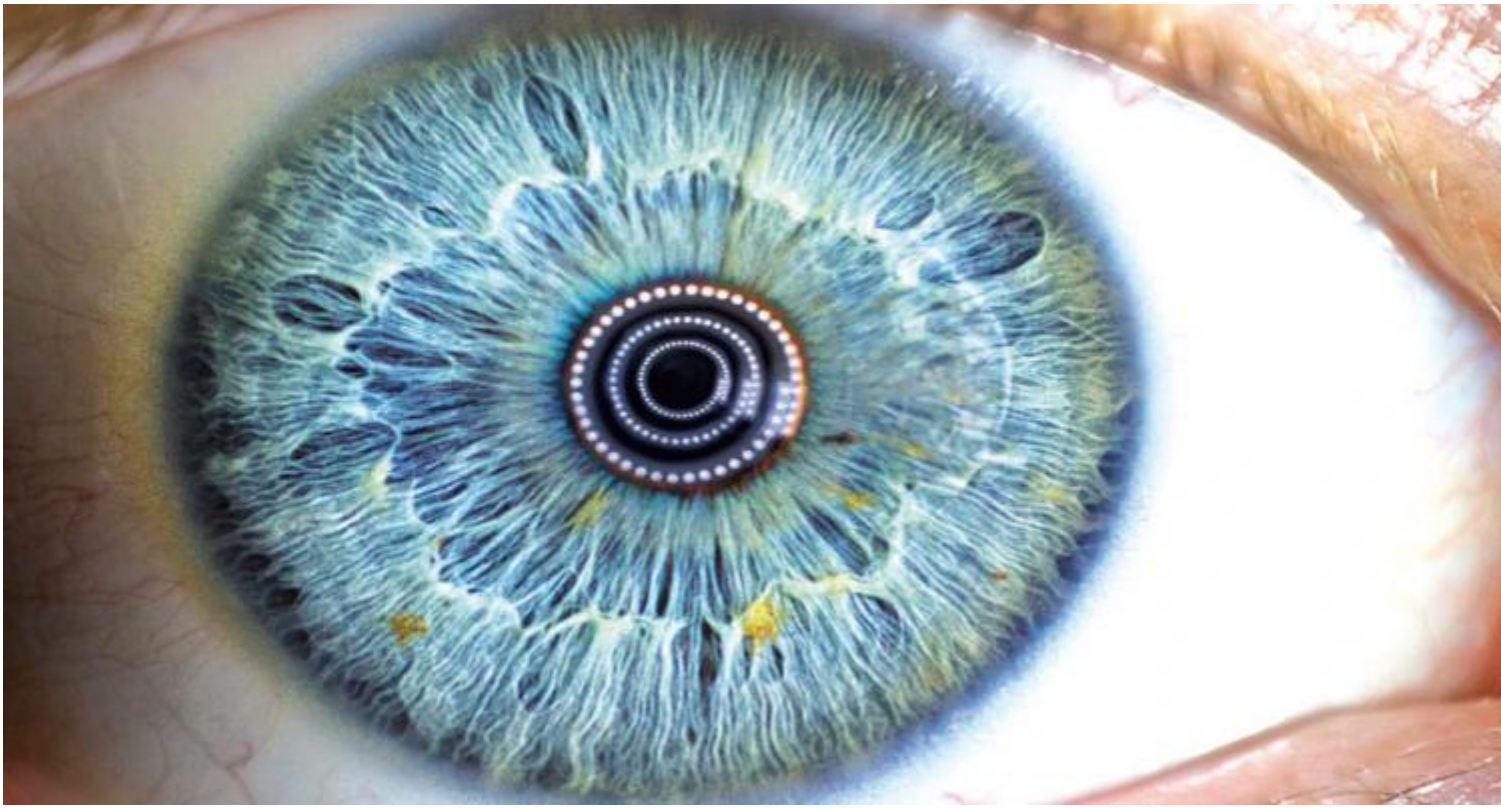
Alertan en Francia sobre efectos dañinos de las luces led en la retina y el sueño



París, 15 may (RHC) La Agencia Nacional de Seguridad Sanitaria de la Alimentación, el Medioambiente y el Trabajo (Anses) de Francia informó que algunos tipos de luces led, poderosas en 'luz azul', tienen un efecto tóxico en la retina y afectan el sueño

Económicas, de bajo consumo y con una larga duración de vida, las luces led 'se han expandido considerablemente' en los últimos años, pero algunas pueden ser peligrosas, subrayó la agencia francesa encargada de la seguridad sanitaria.

No es la primera vez que Anses advierte sobre los riesgos de estas luces artificiales. Een 2010 lanzó una primera advertencia y desde entonces, 'nuevos datos científicos han confirmado' que son nefastas para los ojos y que acarrean otros riesgos.

Pese a esto, están luces se han generalizado. Además de su uso doméstico, son cada vez más usadas en los faros de los coches, en las linternas, en algunos juguetes, en las pantallas de los móviles, de las tabletas y de los ordenadores.

No obstante, para Francine Behar-Cohen, oftalmóloga y presidenta del grupo de expertos reunidos por Anses, este efecto 'fototóxico' no concierte a las pantallas, ya que la luz de estos aparatos es muy baja.

En cambio, 'una exposición a una luz intensa y aguda sí es fototóxica ya que conduce a la pérdida irreversible de las células de la retina, lo que puede conducir a una disminución de la agudeza visual', explicó la agencia francesa.

Anses urge por lo tanto a que se revisen los límites máximos de exposición permitidos, que estima 'no son suficientemente protectores'.

Los estudios muestran también que 'la exposición, incluso muy baja, a luz azul, durante la tarde o noche, afecta el ritmo biológico y por lo tanto el sueño'. En este caso, las pantallas sí son un problema.

Los niños y los adolescentes, 'cuyos ojos no filtran completamente la luz azul' ya que su lente cristalina aún está en desarrollo, 'constituyen una población particularmente sensible'. Los trabajadores nocturnos también.

Pero además de las consecuencias en el sueño, 'los impactos en los ritmos biológicos tienen otros efectos en la salud', como el desarrollo de diabetes, patologías cardiovasculares o cáncer, advierte Dina Attia, investigadora en Anses.

Además de todo esto, muchas lámparas led tienen 'variaciones significativas en la intensidad de la luz', debido a las fluctuaciones en la alimentación eléctrica, lo que puede inducir 'dolores de cabeza y fatiga visual' en algunas personas, dice Anses.

La agencia recomienda por lo tanto favorecer las luces 'blancas cálidas' y limitar la exposición a la luz azul intensa de las pantallas led 'antes de acostarse y por la noche'.

Considera también que los objetos vendidos al público en general no deberían tener luces led, como es el caso de las bombillas, y que se debería 'limitar la intensidad luminosa de los faros de los coches', ya que algunos son demasiado fuertes. (Fuente/AFP)

---

https://www.radiohc.cu/noticias/salud/190725-alertan-en-francia-sobre-efectos-daninos-de-las-luces-led-en-la-retina-y-el-sueno

Radio Habana Cuba