

# Los protectores oculares de pantalla reducen los efectos negativos sobre el sueño por el descenso de los niveles de melatonina producidos por la luz azul de las pantallas

## **La disminución de melatonina afecta al sistema inmunitario haciéndolo más vulnerable a todo tipo de enfermedades según Reticare**

La pandemia mundial y su cambiante evolución están generando un elevado nivel de estrés y ansiedad en las personas, lo que se traduce en una mala calidad del sueño. Los nuevos hábitos adquiridos durante esta crisis COVID-19 están provocando serios cambios en el ciclo circadiano de las personas (el reloj biológico) que pueden hacer empeorar el sueño. En este sentido, el creciente tiempo dedicado a estar frente a pantallas por teletrabajo, estudios y ocio está pasando factura a la salud en general, y a la salud ocular, en particular.

Como señala el profesor José Martínez Olmos de la Escuela Andaluza de Salud Pública, “esta pandemia ha generado cambios importantes en los hábitos sociales repercutiendo en una peor alimentación, una menor realización de ejercicio físico y un excesivo uso de las pantallas; todo ello, hace más probable la aparición de patologías que contribuyen a empeorar la calidad de vida; en particular, los efectos del uso de pantallas empeoran el sueño y contribuyen a tener menores niveles de secreción de melatonina”.

El uso excesivo de las pantallas (en especial por las noches) dificulta el sueño, ya que la luz azul que emiten altera el normal funcionamiento de la melatonina -la hormona que contribuye a conciliar el sueño- y por ende a mantener el equilibrio del organismo. Un estudio de la Facultad de Optometría de la Universidad de Houston señala que cuando se bloquea la luz azul la generación de melatonina se dispara, con todos los beneficios que ello conlleva. Y es que, esta hormona desempeña un papel esencial, no sólo a la hora de dormir, sino en la calibración del sistema inmunitario que mantiene es estado de salud.

Por su parte, la doctora de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Complutense de Madrid Celia Sánchez-Ramos ??incide en la necesidad de proteger a niños y a trabajadores del exceso de luz azul emitida por las pantallas y que está resultando ser mucho más elevado en tiempo de pandemia. La doctora insiste en que debe haber una concienciación por parte de padres, escuelas, trabajadores y empresas para evitar que el elemento dañino (luz azul) afecte de manera tan intensa a los ojos y a la salud general de las personas. Los protectores que bloquean de manera efectiva la luz azul son una ayuda fundamental para paliar el efecto negativo generado por los malos hábitos en el uso de pantallas durante esta pandemia.

Menos luz azul, más calidad del sueño, mejor sistema inmunitario

En la actualidad, existen soluciones que pueden minimizar los efectos de la luz azul sobre el

organismo y así prevenir la aparición de síntomas o signos de enfermedades oculares e incluso de otras más serias. Este es el caso de los protectores de pantalla de la marca española Reticare, pionera en la protección frente a este tipo de luz, que han demostrado científicamente reducir de manera eficiente los efectos de las emisiones de luz azul de las pantallas y, como consecuencia, tienen un efecto de mejora en la calidad del sueño gracias a la secreción adecuada de melatonina. Todo ello contribuye al fortalecimiento del sistema inmune y, por tanto, permite reducir la posibilidad de padecer enfermedades graves tanto sistémicas como visuales con pérdida de visión irreparable (degeneración macular). Además, previene sintomatologías como dolores de cabeza, ojo seco, picor, fatiga ocular y otros.

Nilo García, CEO de Reticare explica que debido a la pandemia, “los usuarios de pantallas están sintiendo los efectos reales que tiene en su propia salud el uso continuo de pantallas. Por ello, demandan soluciones científicamente validadas para reducir los efectos de la luz de sus pantallas. La trascendencia de los riesgos que incluyen, daños permanentes en la visión, efectos en la salud general por la distorsión del sueño, dolores de cabeza -que han crecido exponencialmente en estos meses- fatiga ocular y otros, llevan a los usuarios, bien informados, a confiar en Reticare”. Y es que según reafirma Nilo García, “el protector de pantallas Reticare no sólo es el pionero mundial en la protección frente a estos riesgos, sino que es el único que ha demostrado científicamente reducir los efectos nocivos en la salud.

Por su parte, el profesor Martínez Olmos incide en señalar la potencial utilidad que el uso de filtros puede tener frente a la COVID-19, “dado el efecto antiinflamatorio y antioxidante de la melatonina que se ha relacionado con su capacidad para prevenir y combatir esta enfermedad pandémica”.

#### Melatonina como medida preventiva frente a la COVID-19

La melatonina además de la inducción al sueño, posee un elevado efecto antiinflamatorio y antioxidante que podría contribuir a la prevención por infección por SARS-CoV-2 e incluso combatir los casos graves de COVID-19. Una importante investigación trata de probarlo mediante dos ensayos clínicos multicéntricos en el que participa el Hospital Universitario La Paz de Madrid. Una de las hipótesis de trabajo es comprobar si reforzando la melatonina endógena se puede contribuir a prevenir la infección por SARS-CoV-2 en personas sanas con alto riesgo de contagio. De hecho, las propiedades antioxidantes de esta hormona ya se han posicionado como tratamiento contra otros coronavirus, como el SARS-CoV o el MERS.

#### **Datos de contacto:**

SONIA PICON CAMPOS  
627901774

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Telecomunicaciones](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>