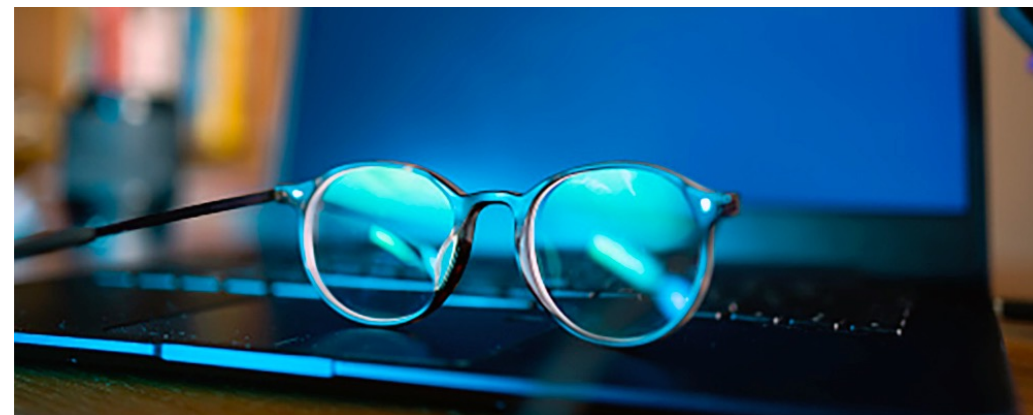


¿Las gafas con filtro de luz azul son beneficiosas para la visión y la salud ocular?



Respuesta y mensajes clave Las gafas con filtro de luz azul podrían no reducir la fatiga visual a corto plazo asociada al trabajo con un ordenador, en comparación con las gafas sin filtro de luz azul.

- No está claro el posible efecto del uso de gafas con filtro de luz azul en la calidad del sueño.
- Se desconoce el efecto del uso de gafas con filtro de luz azul sobre la salud de la retina a largo plazo.
- Los posibles efectos perjudiciales son temporales y generalmente leves (dolor de cabeza, molestias al llevar gafas, etc.) y parecen estar relacionados con el uso de gafas y no con el filtro de luz azul.







Revisión Cochrane en la que se basa la respuesta [Lentes oftálmicas con filtro de luz azul para el rendimiento visual, el sueño y la salud macular en adulto](#) (agosto 2023)

Estudios revisados La revisión incluye 17 ensayos clínicos con 619 adultos **Actualización** Marzo 2022

Elementos de la pregunta de investigación o PICO

- **Población** estudiada: adultos
- **Intervención** (tratamiento aplicado): gafas con filtro de luz azul
- **Comparación** de la intervención con: gafas sin filtro de luz azul
- **Desenlaces** (*Outcomes*) estudiados: fatiga ocular, calidad del sueño, salud de la retina, efectos perjudiciales

Hallazgos de la revisión Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de los resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
Fatiga visual a corto plazo	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕○○ Baja	Las gafas con filtro de luz azul podrían no mejorar la fatiga visual a corto plazo asociada al trabajo con un ordenador
Calidad del sueño	No hay un efecto claro	⊕○○○ Muy baja	La evidencia sobre el efecto del uso de gafas con filtro de luz azul sobre la calidad del sueño es muy incierta
Salud de la retina a largo plazo	No hay datos		Se desconocen los efectos del uso de gafas con filtro de luz azul sobre la salud de la retina a largo plazo
Efectos perjudiciales	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕○○ Baja	Los posibles efectos perjudiciales de las gafas con filtro de luz azul (temporales y leves) podrían ser similares a los de las gafas sin filtro