

¿Qué dice la evidencia científica?

Gafas con filtro

Bloquear la luz azul de las pantallas mediante gafas con filtro parece que no aporta beneficio alguno.

¿La sobreexposición a la luz azul que emiten los dispositivos electrónicos causa daños en la salud ocular? Parece ser que no, pero lo que sí sabemos es que se comercializan gafas que filtran esa luz azul, alegando que eso protege nuestros ojos y nuestra visión. ¿Es cierto? Una reciente revisión Cochrane ha evaluado todos los ensayos clínicos disponibles que medían los efectos de este tipo de gafas y nos da una respuesta.

Comparan personas que usaban gafas con y sin filtro.

Estos fueron los resultados de los ensayos clínicos que analizaron diferentes aspectos de la salud ocular:

- Cinco estudios cotejaban si las gafas con filtro disminuían la fatiga visual frente a las gafas sin filtro. Cuatro de los estudios mostraban que no y uno que sí.
- Un estudio se centró en la agudeza visual. No se hallaron diferencias entre quienes usaron gafas con y sin filtro.

- Dos ensayos medían el estado de alerta diurna. No encontraron tampoco diferencias entre quienes usaban gafas con y sin filtro.
- Seis ensayos comprobaron si había mejora en la calidad del sueño entre quienes usaban lentes con y sin filtro. Tres estudios mostraban que no y tres que sí.

Conclusión: es posible que las gafas con filtro de luz azul, a corto plazo, no reduzcan la fatiga visual asociada al uso de pantallas. Y, probablemente, tampoco mejoren la agudeza visual. No se sabe si podrían mejorar la calidad del sueño.

La confianza que podemos depositar en los resultados encontrados depende de si los ensayos están bien hechos, del número de ensayos localizados y del número de participantes. En este caso, el grado de certeza de la evidencia era entre moderada y baja o muy baja. Es posible que futuros y mejores ensayos clínicos modifiquen las conclusiones de esta revisión.



Información extraída de Cochrane y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.

Texto completo en: doi.org/10.1002/14651858.CD013244.pub2.

Más en: es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde.