



Protéjase la vista y mantenga los ojos a salvo de la luz azul



En la era digital actual, estamos constantemente rodeados de pantallas que emiten luz azul. Desde las computadoras y los teléfonos celulares hasta las luces LED y los televisores, la luz azul está en todas partes. Aunque nos mantiene conectados y entretenidos, también puede fatigar los ojos y alterar el sueño. Aprenda a disfrutar de su tiempo frente a la pantalla mientras mantiene los ojos sanos y un sueño reparador.

¿Por qué es importante la luz azul?

La luz azul es una luz de baja longitud de onda y alta energía que desempeña un papel crucial en nuestra vida diaria. Pero una exposición excesiva puede causar problemas de la vista, incluido el síndrome visual informático o la fatiga ocular digital. Los síntomas pueden incluir:¹

- Fatiga ocular
- Dolores de cabeza
- Visión borrosa
- Ojos secos
- Dolor de cuello y hombros

La luz azul y el sueño

La exposición a la luz azul, sobre todo por la noche, puede alterar los patrones, la duración y la calidad del sueño.² La luz azul activa células específicas en los ojos que disminuyen la producción de melatonina y aumentan el estado de alerta. Suprimir la melatonina en un momento inadecuado puede impedir que la persona alcance un sueño nocturno profundo.³

Por ejemplo, mirar una pantalla justo antes de acostarse puede hacer que sienta menos sueño, que tarde más en quedarse dormido y perjudicar la calidad de su sueño.



El trabajador estadounidense promedio pasa

7 horas

al día frente a la computadora, ya sea en la oficina o trabajando desde su casa.¹

Aquí le indicamos cómo protegerse los ojos¹

Practique la regla 20-20-20. Después de mirar una pantalla durante 20 minutos, tómese 20 segundos para mirar algo que esté a 20 pies de distancia. Así, los ojos pueden volver a enfocarse.

Tome descansos. Después de 2 horas de uso continuado de la pantalla, aléjese y descanse los ojos durante 15 minutos. Esto es, dar un paseo, llamar por teléfono o hablar con un compañero de trabajo. Sirve cualquier actividad que ayude a los ojos a no tener que enfocar nada de cerca.

Ahorre en protección contra la luz azul en myuhcvision.com

Los miembros de UnitedHealthcare Vision tienen acceso a descuentos exclusivos para los protectores de pantalla contra la luz azul ZAGG y los anteojos contra la luz azul Eyesafe® que pueden ayudar a reducir la cantidad de luz azul que reciben los ojos de sus dispositivos digitales y ayudar a mantener los ojos sanos.

Protectores de pantalla contra la luz azul

Ahorre un 30% en protectores de pantalla con filtrado de luz azul para determinados dispositivos digitales, así como en accesorios, como fundas y alimentadores.

Anteojos para la luz azul

Ahorre \$25 en anteojos y anteojos de lectura para protegerse los ojos y dormir.



La tecnología para la luz azul de Eyesafe ofrece:

2 veces

más protección en comparación con los principales revestimientos de lentes⁴ y proporciona un

96%

de aumento de melatonina⁵

Más información

Visite myuhcvision.com para descubrir más sobre la luz azul y la salud y el bienestar

United Healthcare

¹ American Optometric Association. Computer vision syndrome. <https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/computer-vision-syndrome?sso=y>. Consultado en marzo de 2025.

² National Library of Medicine. The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9424753/>. Consultado en marzo de 2025.

³ Sleep Foundation. How electronics affect sleep. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-electronics-affect-sleep>. Consultado en marzo de 2025.

⁴ Según pruebas internas de Eyesafe.

⁵ Estudio de usuarios de BluTech en más de 2,000 pacientes, 2023.

La compañía no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en sus programas y actividades relacionados con la salud.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a que se comunique con nosotros, como cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, usted puede pedir un intérprete. Para solicitar ayuda, llame al número que aparece en su tarjeta de ID.

ATENCIÓN: Si habla español (Spanish), hay servicios de asistencia de idiomas, sin cargo, a su disposición. Llame al número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación.

請注意：如果您說中文 (Chinese)，我們免費為您提供語言協助服務。請撥打會員卡所列的免付費會員電話號碼。

Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos titulares.

La cobertura de la vista de UnitedHealthcare es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company, ubicada en Hartford, Connecticut, UnitedHealthcare Insurance Company of New York, ubicada en Islandia, New York, o sus compañías afiliadas. La entidad contratante para UnitedHealthcare Vision Network es Spectera, Inc. Los servicios administrativos son prestados por Spectera, Inc., United HealthCare Services, Inc. o sus compañías afiliadas. Los planes vendidos en Texas usan el número de formulario de póliza VPOL.06.TX o VPOL.13.TX y el número de formulario asociado del Certificado de Cobertura (Certificate of Coverage, COC) VCOC.INT.06.TX o VCOC.CER.13.TX. Los planes vendidos en Virginia usan el número de formulario de póliza VPOL.06.VA o VPOL.13.VA y el número de formulario asociado del Certificado de Cobertura VCOC.INT.06.VA o VCOC.CER.13.VA. Esta póliza tiene exclusiones, limitaciones y condiciones en las cuales la póliza puede continuar en vigencia o ser discontinuada. Comuníquese con UnitedHealthcare Insurance Company para conocer los costos y detalles completos de la cobertura.