

Efectos de la luz del celular en la piel

La luz del celular puede generar muchos daños en la piel, por lo que expertos señalan que, aunque no salgas de casa y no te expongas al sol, debes aplicarte protector solar.

Las personas están expuestas a las pantallas de los smartphones y ni siquiera piensan en el daño que esto puede estar causándoles no solo a nivel de la vista, por ejemplo, también repercute directamente en el rostro.

El uso diario de estos equipos nos expone a la luz y esto genera daños como, el envejecimiento prematuro y manchas.

¿Qué provoca la luz del celular?

Expertos señalan que los efectos directo del uso de estos aparatos provocan la pérdida paulatina de la visión y de la memoria. Además, causan insomnio, depresión y ansiedad.

No obstante, no solo perjudica a nivel de salud física y mental, también a nivel de belleza tiene repercusiones, es decir, estar expuesto a la luz del celular es dañino para la piel.

¿Por qué ocurre?

La luz ultravioleta daña directamente el ADN de las células, la luz destruye el colágeno mediante el estrés oxidativo.

En otras palabras, la piel absorbe a través de la flavina, la luz azul y ésta genera una reacción de inestabilidad que dañan la piel.

Es decir, la luz azul de las pantallas de tabletas, móviles y hasta los televisores, pueden provocar hiperpigmentación y envejecimiento prematuro.

Cabe acotar que, las personas de tez oscuras son más propensas a sufrir daños en la piel al exponerse a la luz azul de las pantallas.

La explicación a ello está en un estudio de 2010 publicado en The Journal of Investigative Dermatology, el cual mostró que esta luz causa hiperpigmentación en las piles de tono medio a oscuro, mientras que deja la tez más clara relativamente intacta.

Efecto en la piel

- Aumenta la sequedad de la piel porque disminuye las moléculas que ayudan a mantener la hidratación.
- Acelera la destrucción del colágeno.
- Activa los melanocitos, incrementa la melanina cutánea.
- Agrava las ojeras.
- Presenta mayor riesgo de aparición de arrugas, manchas y líneas de expresión.

Con información de [2001](#)