

# LUZ AZUL

## ¿Qué es la luz azul?

La luz azul es una luz de longitud de onda corta, que es alta en energía.

Demasiada exposición puede causar **efectos negativos** a nuestros **ojos, cuerpo** y estado de **ánimo**.

## DE DONDE VIENE?



Computadora



Celular



Televisión



## LO QUE PUEDES HACER?

- La Regla 20-20-20  
-cada 20 minutos mire un objeto a 20 pies de distancia durante 20 segundos
  - Mantenga al menos 16 pulgadas de distancia de los dispositivos
- Evite usar tecnología antes de irse a dormir

## NUESTRA MISIÓN

Gallery EyeCare, LLC y la Comisión de Salud Pública de Boston están donando el suministro de más de 1,000 pares de lentes filtrantes de luz azul **sin receta\*** a estudiantes en el área metropolitana de Boston.

Para obtener información, llame al (617)202-8212 o visite nuestra oficina los lunes, miércoles o viernes. de 9 a 6 pm, pregunte por Hugo.



**Todos los anteojos de luz azul son sin receta\***