

La evidencia científica del efecto de la luz azul en la piel se debate en el Congreso de Dermatología

- Existen diferentes fuentes emisoras de luz azul, como el sol y las pantallas
- Los efectos biológicos de la luz azul están siendo estudiados para analizar su impacto en la salud
- En el 47 Congreso Nacional de la AEDV, se expuso la evidencia científica sobre esta radiación en la piel
- En dermatología, se usa la luz azul como terapia para algunas patologías como el acné

Barcelona, 10 de junio de 2019.-

La llegada de las luces LED, la presencia de fluorescentes y la invasión de pantallas en el día a día hacen que cada vez sean más las voces que alertan de los riesgos para la salud de la luz azul. Sin embargo, ¿es esta radiación del espectro lumínico dañina para la piel? En el 47 Congreso Nacional de la AEDV se planteó un debate entre académicos para analizar la evidencia científica que existe al respecto.

“La idea es abrir un debate sobre un hecho cada vez más presente en la sociedad, la omnipresencia de pantallas y luces LED, y por tanto de luz azul. Más que se considere que existe un riesgo real, lo que queremos difundir es la constatación de que debemos prestar atención a algo nuevo cada vez más presente en nuestra vida y que, por tanto, también puede tener un efecto en la piel, ya que se trata de otro espectro de luz al que estamos cada vez más expuestos”, señaló una de las coordinadoras de este debate, la **Dra. María Victoria de Gálvez**, miembro del Grupo de Fotobiología de la AEDV.

El espectro de luz visible abarca radiación electromagnética con longitudes de onda que van desde los 380 nanómetros (nm) a los 770 nm. La luz azul está en la franja inferior de radiación y va desde los 380 a los 500 nm. Aunque la luz azul se utiliza para tratar el acné y, combinada con una crema fotosensibilizante, se usa para curar el cáncer de piel superficial, sobre todo en EEUU, algunos estudios muestran un efecto no deseado a nivel celular.

Esta incoherencia puede no ser tal ya que, como otros tipos de terapias, empleada de forma correcta y bajo indicación médica, puede tener utilidad terapéutica. **“En dermatología, se usa la luz azul como una herramienta terapéutica, al igual que recurrimos a la radiación ultravioleta para la psoriasis o la dermatitis atópica. El problema podría derivar cuando hay una exposición abusiva a luz azul, algo que todavía está por definir”,** afirmó el **Dr. Rubén del Río**, miembro de la AEDV y uno de los ponentes del debate planteado en la sesión de *Controversias en fotobiología*

La Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) es una entidad centenaria a la que están adscritos la práctica totalidad de los dermatólogos españoles (97%) y pretende ser el punto de unión entre ellos. La AEDV tiene por objeto fomentar el estudio de la piel y de sus enfermedades en beneficio de los pacientes.

dermatológica en el 47 Congreso Nacional de la AEDV que se celebró del 5 al 8 de junio en Barcelona.

No obstante, cada vez hay más estudios que muestran los efectos biológicos de la luz azul (1). **“Potencialmente, puede producir daños cutáneos por estrés oxidativo** (2). Esto va a activar a los melanocitos para que incrementen la melanina cutánea (3). También se ha visto que afecta al estado hídrico de la piel y a la barrera cutánea porque la exposición a esta radiación altera la síntesis de algunas proteínas (4). Todo ello puede revertir en un mayor envejecimiento y en una mayor pigmentación”, enumeró **José Aguilera**, doctor en biología y académico de la AEDV.

Un 30% de la radiación que el sol emite entre las nueve de la mañana y las ocho de la tarde es luz azul. Un porcentaje que no supone un riesgo para la salud cutánea. Sin embargo, apuntó el Dr. Aguilera que **hay que tener en cuenta las otras fuentes de luz azul: las luces LED y las pantallas**. La clave para saber si la luz azul puede suponer un riesgo para la piel está en el grado de exposición que necesita esta radiación para generar un daño. ¿Cuántas horas se tendría que mirar el móvil para generar dosis de luz azul que pudieran pigmentar la cara? Según un reciente trabajo, serían 48 horas seguidas.

“Pero, hay que tener en cuenta que todo suma”, sostiene el Dr. Aguilera. **“Un 37% de la radiación de un fluorescente pequeño es luz azul, las luces LED blancas emiten un 35% de luz azul, el porcentaje de esta luz emitida por la pantalla del móvil, de una tablet o de una televisión asciende al 40%. Todo es sumatorio”**. La exposición por tanto a la luz azul se da tanto en el exterior como en el interior de los edificios.

Las personas que podrían tener más riesgo de sufrir una hiper pigmentación por luz azul serán **aquellas con un fototipo alto**, ya que sus células tienden a producir más melanina, **las mujeres embarazadas y las personas que se someten a peeling o procedimientos de resurfacing** en la cara ya que su piel está más sensible durante un tiempo a la radiación luminosa.

“Actualmente, las cremas fotoprotectoras no protegen de la luz azul, solo aquellas con algo de color absorben hasta un 20% de esa luz”, apuntó el Dr. Aguilera.

Por su parte, el Dr. Del Río señaló que, comparado con el efecto de la radiación ultravioleta, el efecto de la luz azul es muy bajo. **“Como dermatólogo no diría que es una alerta roja, pero sí aconsejaría moderar el uso de las pantallas, aunque no tengan efectos tan negativos como la luz ultravioleta, porque seguramente estaremos haciendo un bien para la salud general, sobre todo la psicológica o la social, estar todo el día delante de una pantalla ajeno a la realidad de tu alrededor no es la mejor opción para el ser humano”**.

La Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) es una entidad centenaria a la que están adscritos la práctica totalidad de los dermatólogos españoles (97%) y pretende ser el punto de unión entre ellos. La AEDV tiene por objeto fomentar el estudio de la piel y de sus enfermedades en beneficio de los pacientes.

- (1) *Blue Light Induces Down-Regulation of Aquaporin 1,3, and 9 in Human Keratinocytes. Cells. 2018 Nov; 7 (11): 197.*
- (2) Blue light-induced oxidative stress in live skin. *Free Radical Biology and Medicine.* 2017 July. 108: 300-310.
- (3) Melanocytes Sense Blue Light and Regulate Pigmentation through Opsin-3. *Journal of Investigative Dermatology.* 2018 Jan. 138: 171-178.
- (4) *Effects of blue light on inflammation and skin barrier recovery following acute perturbation. Pilot study results in healthy human subjects. Photodermatology Photoimmunology and Photomedicine.* 2018 May. 34: 184-193

Para más información o entrevistas:

Ángeles López
Comunicación de la AEDV
Y la Fundación Piel Sana de la AEDV
angeles.lopez@aedv.es
660 43 71 84
www.aedv.es
www.fundacionpielsana.es

Edelman. Agencia de comunicación del Congreso de la AEDV
Balma Costa | 699 269 138
Marta Palomero | 676 958 189
aedv@edelman.com

La Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) es una entidad centenaria a la que están adscritos la práctica totalidad de los dermatólogos españoles (97%) y pretende ser el punto de unión entre ellos. La AEDV tiene por objeto fomentar el estudio de la piel y de sus enfermedades en beneficio de los pacientes.