Nombre: ____________________

Leyendo en la oscuridad

***NOTA:** Esta lectura es una transcripción adaptada de un podcast llamado "Science Update". En este episodio, el presentador Bob Hirshon entrevista a un experto en visión para preguntarle: “¿Leer un libro en una habitación con poca luz realmente puede dañar tus ojos?”*

Presentador:

La pregunta de hoy proviene de una de las escritoras de Science Update, Kandice Carter. Quiere saber si leer un libro en una habitación con poca luz realmente puede dañar tus ojos. Le preguntamos a Howard Howland, experto en visión de la Universidad de Cornell. Esto es lo que dice:

Howard Howland:

Sí, creo que existe la posibilidad de que te vuelvas más miope si lees con poca luz.

Presentador:

Esto se debe a que, en condiciones de poca luz, la pupila tiene que abrirse más para dejar entrar suficiente luz para poder ver. Eso cambia el lugar donde la luz normalmente llega a la retina. Esto hace que la imagen se vea borrosa. Después de leer en la oscuridad muchas veces, el ojo recibe una señal de que debe alargarse. Lo hace para que la imagen llegue al lugar correcto de la retina. Eso es muy útil en una habitación oscura. Pero con luz normal, ahora tu ojo será demasiado largo. Tu visión será un poco borrosa.

Howard Howland:

Cuanto más grande es la pupila, mayor es el desenfoque, y cuanto mayor es el desenfoque, más fuerte es la señal para que el ojo crezca. Y así, tu visión diurna se volverá borrosa.

Presentador:

Howland añade que es más probable que el daño ocurra en los jóvenes, ya que sus ojos aún se están desarrollando.