Nombre: _____

¿Las lamparitas de noche te hacen daño?

Alguna vez has escuchado a alguien decir, "¡No leas en luz tenue! ¡Es malo para los ojos!" Durante mucho tiempo, la gente pensaba que pasar mucho tiempo en luz tenue era malo para los ojos. Pensaban que causaba miopía, y hasta muchos científicos pensaban esto.

Para una persona con miopía, es difícil ver las cosas que están lejos. Por ejemplo, se les hace difícil ver el pizarrón desde la parte de atrás del salón, y las señales de tránsito que quedan lejos también se pueden ver borrosas.

Una razón por la que la gente creía esto se debía a un estudio científico. En este estudio, los científicos determinaron que era mucho más probable que los niños que se dormían con lamparitas de noche desarrollaran miopía. Esas son malas noticias, ¿verdad?

Pero conforme los científicos hicieron más estudios sobre esto, descubrieron una explicación sorprendente. Hemos sabido desde hace mucho que es más probable que padres con miopía tenga hijos con miopía tambían. Y resulta que los padres miopes tienden a comprar lamparitas de noche más que otros padres. Las lucecitas de noche ayudan a los padres miopes a ver si se levantan de noche, a lo mejor sin sus lentes.

Así que dormir con lamparitas de noche NO es lo que resulta en miopía. Es más probable que padres miopes tengan hijos miopes, y los padres miopes también tienden a comprar lamparitas de noche para sus niños.

Hay otras razones por la que quizás no es bueno dormir con una lamparita de noche. A lo mejor ese tipo de lamparita hace que sea más difícil quedarte dormido o descansar bien. Pero no tienes que estar preocupado que las lamparitas de noche te vayan a lastimar los ojos.