



Visión

El impacto de las pantallas
en **los ojos**



■ El impacto de las pantallas en los ojos

Los **dispositivos electrónicos** se han convertido en una extensión de nuestro cuerpo. Gran parte del día estamos frente a un computador, tablet, teléfono celular o consola de videojuego para trabajar, leer, jugar o consumir ocio.

Lamentablemente, la forma en que utilizamos las pantallas incide negativamente sobre nuestra salud. La evidencia científica ya confirma que produce **problemas oculares y síndrome visual informático**, un trastorno provocado por el sobreesfuerzo de los ojos.

Quienes pasan muchas horas delante de cualquiera de los aparatos mencionados tienen un 30% más de probabilidad de padecer enfermedades de la vista como la **miopía**. Además, se calcula que para 2050, la mitad de la población mundial padecerá esa patología.

Efecto de la pantalla sobre nuestros ojos

Una de las consecuencias del exceso de luz artificial que se emite a través de los dispositivos electrónicos es el incremento de la fatiga ocular, condición que se manifiesta como:

- Cansancio en la visión
- Dolor de cabeza
- Visión borrosa e intermitente o doble
- Ojo seco
- Irritación ocular, picazón o irritación
- Lagrimeo excesivo



Estos son efectos secundarios al agotamiento de los músculos, debido a la constante acomodación que debe realizar el ojo al estar frente a pantallas por largo tiempo. Como resultado, se genera una distribución inadecuada de la lágrima sobre la superficie ocular y falta de estabilidad, lo que favorece su evaporación.

Para hacer frente a este mal de pantalla se recomienda:

- 1 Disminuir las horas de exposición a computadores.
- 2 Utilizar lubricantes oculares sin preservantes.
- 3 Privilegiar la luz natural.
- 4 Realizar ejercicio al aire libre más de tres horas a la semana.
- 5 Evaluar la necesidad del uso de lentes ópticos para corregir algún problema que esté afectando la vista.

Estos síntomas oculares son temporales y, normalmente, desaparecen al poco tiempo de dejar de usar los dispositivos. Pero pueden llegar a ser muy molestos, por lo que es importante aprender a gestionar adecuadamente el tiempo que pasamos delante de las pantallas electrónicas.

Los especialistas llaman a realizar descansos adecuados, para evitar o minimizar este problema, utilizando la regla de "20-20-20": cada 20 minutos, fijar los ojos en algún objeto que se encuentre al menos a 20 pies de distancia (equivalente a seis metros) y observar, al menos, durante 20 segundos.

Recuerda: las pantallas electrónicas NO son nocivas para el ojo humano. Sus efectos adversos tienen más que ver con cómo las usamos



■ Referencias

- Chidi-Egboka NC, Jalbert I, Wagner P, Golebiowski B. Blinking and normal ocular surface in school-aged children and the effects of age and screen time [published online ahead of print, 2022 Aug 24]. Br J Ophthalmol. 2022;bjophthalmol-2022-321645.
- Muntz A, Turnbull PR, Kim AD, et al. Extended screen time and dry eye in youth. Cont Lens Anterior Eye. 2022;45(5):101541.
- Agarwal R, Tripathi A, Khan IA, Agarwal M. Effect of increased screen time on eyes during COVID-19 pandemic. J Family Med Prim Care. 2022;11(7):3642-3647.
- Screen time and children: How to guide your child. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-time/art-20047952>
- Información sobre el síndrome visual informático. <https://myhealth.ucsd.edu/Spanish/RelatedItems/3,90295e>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR