



■ Exceso de pantallas y su repercusión en la salud ocular

Más de mil millones de personas en todo el mundo viven con deficiencia visual, debido a la desatención para afecciones como miopía, hipermetropía, glaucoma y cataratas y a la falta de adherencia terapéutica, según el primer Informe mundial sobre la visión publicado por la Organización Mundial de la Salud.

El trabajo, liderado por 73 especialistas de 20 países, plantea una serie de desafíos a los sistemas sanitarios. Esto porque el organismo internacional ya alertó sobre una nueva “epidemia”, la que traería consigo aumento de casos de miopía para los próximos años debido al uso excesivo de pantallas y la falta de luz natural en poblaciones infanto juveniles.

Aunque las variables que inciden en este proceso son diversas, es necesario poner atención sobre aquellas evitables a través del incremento de medidas de cuidado preventivo. Una de ellas es el desarrollo de miopía que, en casos específicos, puede producir problemas en la retina como desprendimiento, maculopatías y patologías del nervio óptico.

De acuerdo con el informe de la OMS, los miopes para el 2025 podrían ascender a 324 millones a raíz del aumento del tiempo que se pasa en espacios interiores y de las actividades que implican mantener una visión de cerca frente a diversos objetos, incluidas las pantallas.

Las personas deben estar atentas ante dificultades a la vista de ellas y su grupo familiar para acceder a evaluaciones en centros médicos especializados.



A qué tipo de molestias debemos poner atención:

- Síntomas de fatiga visual
- Dolor de cabeza
- Sequedad ocular
- Ojo rojo
- Sensación de cuerpo extraño o arenilla
- Picazón
- Visión borrosa
- Aumento del parpadeo compensatorio que, a veces, se confunde con un tic
- Lagrimeo u ojos llorosos

Para reducir este riesgo es importante:

- Realizar pausas en el uso de pantallas aplicando la regla 20-20-20: descansar cada 20 minutos durante 20 segundos mirando a 20 pies (seis metros) o cerrando los ojos
- Recordar a los niños el parpadeo voluntario y frecuente
- Utilizar los dispositivos electrónicos a una distancia y altura adecuados
- Regular el brillo y activar el modo nocturno
- Incentivar la realización de actividades fuera de casa, al aire libre y con luz natural
- Lubricar el ojo con lágrimas artificiales si su oftalmólogo lo indica

Los especialistas están haciendo un llamado a retomar las visitas al oftalmólogo, tanto en niños como en adultos, para detectar precozmente cualquier tipo de problema visual.



**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*

■ Referencias

- Burton MJ, Ramke J, Marques AP, et al. The Lancet Global Health Commission on Global Eye Health: vision beyond 2020. Lancet Glob Health. 2021 Feb 16:S2214-109X(20)30488-5.
- Wang J, Li Y, Musch DC, et al. Progression of Myopia in School-Aged Children After COVID-19 Home Confinement. JAMA Ophthalmol. 2021;139(3):293-300.
- Picotti, Carolina and Sanchez, Victoria and Fernandez Irigaray, Leonardo and Morgan, Ian G. and Iribarren, Rafael, Myopia Progression in Children During COVID-19 Home Confinement in Argentina. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3781660>.
- La pandemia de la miopía: Factores que nos han hecho llegar hasta aquí y determinarán nuestro futuro. <http://visionyvida.org/wp-content/uploads/2020/12/VISION-y-VIDA-La-pandemia-de-la-miop%C3%ADa-2020.pdf>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR