

Afecta a más del 70% de la población española

Realizar descansos frecuentes minimiza los síntomas del síndrome visual informático

El síndrome visual informático hace referencia a todas las molestias oculares que se producen por la visualización habitual de cualquier pantalla digital. Realizar descansos frecuentes (20 segundos cada 20 minutos), cuidar la iluminación, la postura o la ventilación de la sala, algunas recomendaciones.

DIARIO MEDICO. Juan Carlos Díaz Blázquez. Madrid | juancarlos.diaz@unidadeditorial.es | 07/08/2017 09:00

<http://oftalmologia.diariomedico.com/2017/08/07/area-cientifica/especialidades/oftalmologia/realizar-descansos-frecuentes-minimiza-los-sintomas-del-sindrome-visual-informatico>



Diego Ramos Domingo, óptico-optometrista y responsable de Relaciones Profesionales de Bausch + Lomb. (Diego Ramos Domingo)

La sociedad se encuentra inmersa en plena **era digital**. Prueba de ello es la gran proliferación de **pantallas digitales**, indispensables en los ámbitos laboral, social y personal. De manera inconsciente, **cada vez se expone más la vista y durante periodos de tiempo más prolongados debido al uso de dispositivos** (ordenador, móvil, tablet, videojuegos). Esto pueda ocasionar **problemas en la visión**, siendo el **síndrome visual informático** uno de los más frecuentes.

"El síndrome visual informático son todas aquellas molestias visuales que **aparecen con el uso de pantallas digitales**", ha explicado **Diego Ramos Domingo**, óptico-optometrista y responsable de Relaciones Profesionales de Bausch + Lomb. Sus **síntomas** más comunes son "**dolor de cabeza, la fatiga visual, sequedad ocular, picor y enrojecimiento de los ojos, y visión borrosa**".

Las horas de uso de las **pantallas digitales** son la principal causa que origina el **síndrome visual informático**. En España, los ciudadanos pasan delante de estos

dispositivos una media de seis horas al día. Sin embargo, también existen otros **factores que van repercutiendo negativamente en la visión: "El trabajo de enfoque y acomodación al que sometemos al ojo** durante muchas horas y muchas veces a lo largo de periodos muy prolongados. Por otro lado, la concentración que necesitamos para desarrollar la tarea que estamos realizando provoca la **disminución del número de parpadeos por minuto.** Y ese número de parpadeos que sucede delante de pantallas se reduce a más de la mitad de veces por minuto. Para finalizar, debemos hablar de **factores indirectamente relacionados con la visión,** como puede ser la postura, la pantalla, el brillo de la misma, la iluminación de la sala donde se esté trabajando, el aire acondicionado o calefacción, la humedad que tenga esa sala y todos los factores indirectos que pueden ayudar a provocar que estos síntomas se agudicen", ha sostenido **Ramos.**

Entre las personas que padecen el **síndrome visual informático,** existe la preocupación de que el desgaste de la visión ocasionada por las pantallas derive en consecuencias a largo plazo. "En principio, cuando hablamos de **síndrome visual informático,** hablamos de todos aquellos síntomas que suceden delante de la pantalla. **Si no hay ningún problema alrededor o ese ojo está sano, estos síntomas deberían desaparecer en cuanto deje de trabajar con la pantalla o al poco tiempo de trabajar con la pantalla",** ha dicho **Ramos.** Sin embargo, es conveniente la revisión visual por parte de un profesional para llevar la graduación adecuada y también para detectar lo más pronto posible si hay problemas añadidos.

Ordenador, tablet, smartphone, libro electrónico, televisión o videojuegos, ¿qué **dispositivo** es el **más dañino por su naturaleza** y por la cantidad de tiempo que se fija la vista en él? "En cuanto a dañino por su naturaleza, **no podemos catalogar ninguno.** Lo que sí que debemos es trabajar de la manera adecuada con cada uno y a la distancia recomendable en función de la tipografía que estemos utilizando, que me permita estar en una postura cómoda, etc. **Se estima que el ordenador, por motivos laborales, es uno de los principales desencadenantes de problemas visuales, ya que pasamos muchas horas y de manera muy concentrada delante de ellos",** ha sostenido **Ramos.**

Los 'gamers', los más afectados

"Cuanto más horas dediquemos a trabajar o a jugar con **pantallas digitales,** más propensos podemos ser a sufrir el **síndrome visual informático.** A día de hoy las

personas jóvenes, que son los que más utilizan los **dispositivos digitales**, tanto para trabajar como en su tiempo de ocio, son los que más probabilidades tienen de sufrirlo. Por eso, las personas aficionadas a los videojuegos, que pasan muchas horas delante de pantallas, son muy propensos a padecer este tipo de síntomas", ha mantenido **Ramos**. Y es que **se estima que en España, 15 millones de personas (principalmente jóvenes) dedican una media de 6,5 horas semanales a jugar a videojuegos.**

Recomendaciones para evitar el síndrome visual informático

El uso de **pantallas digitales** y el **cuidado de la visión** no son incompatibles. Tan solo es necesario utilizar los dispositivos de manera adecuada y llevar a cabo una serie de medidas preventivas. Por ello, **Ramos** ha hecho una serie de **recomendaciones para minimizar el síndrome visual informático**: "La primera recomendación que haría sería **revisar bien la visión**. En segundo lugar, **hacer descansos frecuentes**, siguiendo la **regla 20-20**, es decir, **cada 20 minutos de trabajo con una pantalla, 20 segundos mirando a lo lejos**. Esto va a permitir que el ojo se relaje y que en largas jornadas de trabajo no tenga tantos síntomas relacionados con la fatiga visual. En tercer lugar, **si se nota sensación de sequedad, picor o irritación, evitar frotarse los ojos** y, a partir de ahí, **parpadear con mayor frecuencia** o utilizar lágrimas artificiales que ayudan a rehidratar la superficie ocular y, de esa manera, disminuir los síntomas de sequedad relacionados con la falta de parpadeos, principalmente. Además de todo esto, es aconsejable **cuidar la postura en la que se está sentado, la distancia a la pantalla, la posición y la altura a la que está la pantalla** van a ser claves para poder trabajar de manera cómoda y evitar estos síntomas".