



# Parpadear más y mejor para minimizar el daño de las pantallas

Más del 70 por ciento de la población padece el síndrome visual informático. Una encuesta del Colegio Oficial de Ópticos y Optometristas de Cataluña así lo refleja y los expertos advierten del riesgo

ANA CALLEJO MORA

ana.callejo@unidadeditorial.es

Las nuevas tecnologías han revolucionado la forma de ver el mundo. ¿Los ojos estaban preparados para ello? "La visión está diseñada para ver bien de lejos. Hace un siglo, la mayoría de la población realizaba muchos trabajos al aire libre que requerían visión de lejos y con los cuales los ojos estaban relajados casi todo el día. Mirar una pantalla de cerca tantas horas seguidas supone un esfuerzo muy importante para el sistema óptico", afirma a CF Joan Gispets, decano de la Facultad de Óptica y Optometría de Tarrasa de la Universidad Politécnica de Cataluña (UPC). Hoy en día, los menores de 30 años pasan diez horas y media al día frente a una pantalla de visualización de datos (ordenador, tableta, *smartphone*, *e-book* o/y videoconsola), según una encuesta *on line* realizada en 1.400 personas entre los 14 y los 70 años en Cataluña, por el Colegio Oficial de Ópticos y Optometristas de Cataluña (Cooc) y presentada la pasada semana.

"El ojo no está preparado para trabajar de cerca todo el día. Para hacerlo tiene que ejercer la acomodación y la convergencia del sistema visual durante más tiempo, lo que constituye un esfuerzo y fatiga. Por otro lado, al mirar fijamente un objeto -la pantalla- y estar leyendo continuamente, se deja de parpadear, con lo cual se produce más sequedad ocular. Mientras tanto, el ojo está siendo perjudicado con reflejos y luz artificial", explica María Teresa Román, vocal nacional de Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica del Consejo General de COF.

El uso desmesurado de dispositivos electrónicos ha llevado a que más del 70 por ciento de la población catalana sufra fatiga visual,

sequedad ocular, visión borrosa, lagrimeo, picor, enrojecimiento o visión doble, dice Gispets, explicando que este conjunto de síntomas "la literatura científica lo define como síndrome visual informático desde hace entre 5 y 10 años, mientras que los especialistas españoles ya lo emplean desde hace unos 3 ó 4 años".

En botica "no es un sín-

El ojo no está preparado para trabajar de cerca todo el día. Hacerlo requiere un esfuerzo extra

drome tan conocido, pero sí hay cada vez más gente con fatiga visual. Además, se dispensa mucha más lágrima artificial para la sequedad ocular. Es posible que el incremento en la venta se deba al uso excesivo de pantallas", señala Román.

Aunque la encuesta es local, "son datos que pueden extrapolarse al resto del territorio nacional, ya que los hábitos y pautas de trabajo y comportamiento son comunes del conjunto de países desarrollados", puntualiza Manuel de la Iglesia, director médico de Clínica Baviera de Barcelona. "Es necesario que el que padezca estos síntomas sea consciente de que debe tomar medidas para evitarlos y acudir al

## CÓMO EVITAR EL SÍNDROME VISUAL INFORMÁTICO

Cinco consejos para perder de vista o reducir las consecuencias del abuso de las pantallas:

### 1. REGLA DEL '20-20-20'

Apartar la mirada durante 20 segundos cada 20 minutos enfocando a una distancia de 20 pies (6 metros).

### 2. ILUMINACIÓN

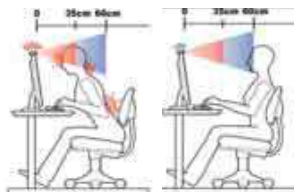
Evitar los reflejos en la pantalla, especialmente de luces superiores o ventanas. Podemos emplear un filtro en la pantalla que elimine los reflejos.

### 3. POSTURA

La ergonomía es básica para conseguir un buen rendimiento visual.

### 4. POSICIÓN DE LA PANTALLA

El monitor debe estar por debajo de la altura de los ojos, o la parte superior del monitor a la altura de nuestros ojos.



### 5. PARPADEO



Forzar el parpadeo voluntario o mantener cerrados los ojos 20 segundos de vez en cuando. Evitar ambientes muy secos por calefacción o aire acondicionado.

Fuente: Campaña *Visión y pantallas*, del Colegio Oficial de Ópticos y Optometristas de Cataluña y la Universidad Politécnica de Cataluña.

oftalmólogo si se muestran de manera continuada". Para diagnosticar el síndrome, recuerda el decano de Cataluña, hay que hacer una anamnesis o entrevista y un examen visual.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística, un trabajador de una empre-

sa de seguros pasa más de 5 horas delante del ordenador, un periodista más de 6, mientras que un administrativo lo usa más de 4.

Puesto que es complicado desviar la mirada de los dispositivos electrónicos, sobre todo si se trabaja con ellos, los expertos consulta-

dos por este periódico dan algunos consejos para minimizar el daño: "Hay que incidir en el parpadeo. No sólo se trata de parpadear más, sino mejor, porque los usuarios de pantallas lo hacen de forma incompleta. En una conversación se parpadea 25 veces por minuto, pero al mirar una pantalla la frecuencia baja a 5. Otra recomendación importante es seguir la regla del 20-20-20, cada 20 minutos hacer una pausa de 20 segundos y mirar de lejos enfocando a una distancia de 20 pies (6 metros)", resume Gispets. También hay que tener cuidado con la iluminación y la postura que se adopta.

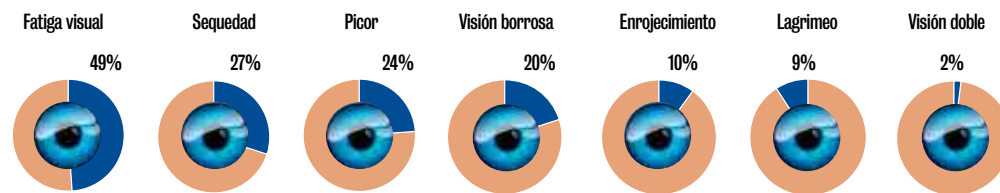
### ALECCIONAR SOBRE EL PROBLEMA

Para informar a la población el Cooc y la UPC han puesto en marcha la campaña *Visión y pantallas*. "Toda la vida hemos hecho campañas sanitarias de ojo seco en las que hemos incluido que la fatiga visual, debida al uso continuo de pantallas y ordenadores, es una de las causas que lo produce", dice la vocal de Óptica, que aplaude la labor del Cooc.

¿Acaso los ojos de las nuevas generaciones se adaptarán mejor a estos dispositivos? "Desde un punto de vista evolutivo, lo dudo", comenta Gispets. "El cambio que se ha dado por las nuevas tecnologías ha sido muy grande".

## LA FATIGA VISUAL, UNA DOLENCIA EN AUJE

Pasar muchas horas ante una pantalla puede provocar muchas molestias, generalmente temporales. Las más frecuentes son:



Fuente: Encuesta *on line* realizada por el Colegio Oficial de Ópticos y Optometristas de Cataluña.