

¡PELIGRO A LA VISTA!

TRABAJAMOS O ESTUDIAMOS FRENTE A UNA PANTALLA Y DESCANSAMOS FRENTE A OTRAS. NUESTROS POBRES OJOS NO DAN TREGUA. SE ENROJECEN, PICAN, SE SECAN, DUELEN Y, EN EL CASO DE LOS NIÑOS, AUMENTA EL RIESGO DE MIOPIA. ¿HABRÁ ALGO QUE PODAMOS HACER? LOS EXPERTOS DICEN QUE SÍ.

¿SERÁN CINCO, SEIS O SIETE? LA VERDAD ES QUE SON AÚN MÁS LAS HORAS EN LAS QUE TENEMOS LA MIRADA FIJA FRENTE A UNA PANTALLA. Del computador al teléfono y de ahí a la televisión, los ojos adultos pasan un promedio de once horas diarias frente a las tecnologías propias de la vida actual, tanto para trabajar o estudiar como para divertirse, según un informe publicado este año por el centro de investigación de mercado Nielsen. Es una cifra al alza: hace cuatro años, el promedio era de nueve horas y 32 minutos.

Así las cosas, no hay descanso ni tregua para nuestros ojos y los costos que estamos pagando se están haciendo notar.

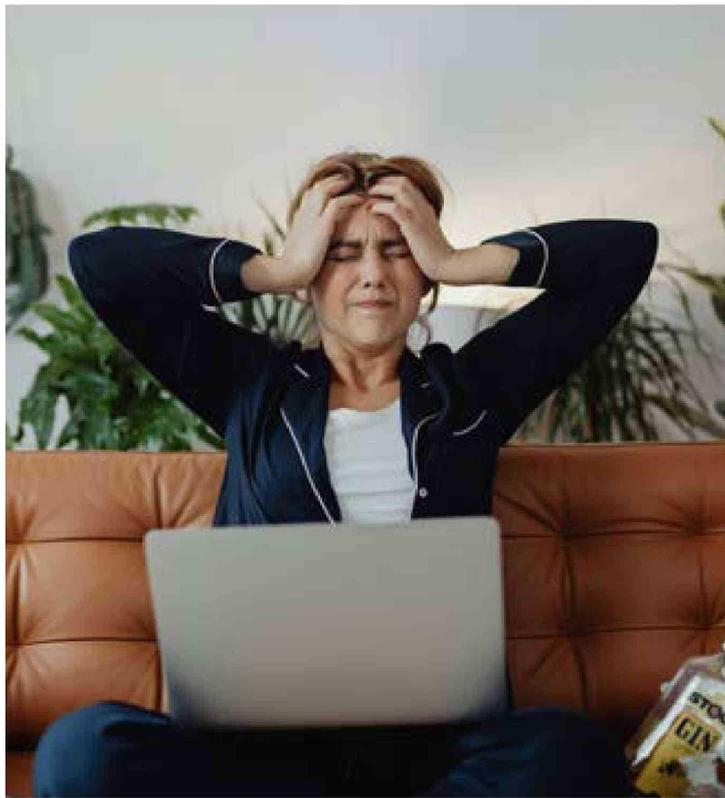
A corto plazo, el problema más común será el llamado "ojo seco", complicación cada vez más frecuente en todos los grupos etarios. Se explica fundamentalmente porque cada vez que parpadeamos se lubrica la córnea. En cambio, cuando parpadeamos menos, las lágrimas se evaporan más fácilmente, aumentando la sequedad. Y está confirmado que, cuando nos exponemos a pantallas que emiten luz, la cantidad de parpadeos por minuto disminuye. Por ejemplo, uno de los estudios más recientes al respecto, realizado en Australia y publicado por la revista





PEXELS / KAROLINA GRABOWSKA

LA REGLA DEL 20-20-20 PROPONE HACER PAUSAS DEL COMPUTADOR CADA 20 MINUTOS, MIRAR HACIA UNA DISTANCIA DE 20 PIES (POCO MÁS DE SEIS METROS) Y MANTENER LA VISTA ASÍ DURANTE 20 SEGUNDOS.



LOS CUIDADOS PARA EL SOL

Con la primavera y el verano, contar con un buen par de anteojos de sol es un must. Hoy, este accesorio es tan valorado que muchas veces se tiene más de un modelo, para combinar según nuestro look & mood. Pero no cualquiera sirve. Los expertos recomiendan:

- Confirmar que brinden un 100% de protección contra toda el espectro de luz ultravioleta. Si nos encontramos con una etiqueta que dice "Absorción de rayos UV hasta 400 nm", esto es lo mismo que el 100% de absorción de rayos UV.
- Comprar en ópticas. Es la única forma segura de saber si los lentes efectivamente tienen la protección requerida, ya que son legalmente responsables de ello. Los que venden en el mercado informal pueden tener stickers que anuncian protección UV, pero nada asegura que realmente la tengan.
- No preocuparse por la oscuridad del lente. Esto se relaciona con la comodidad o gusto del usuario, pero no con la protección. Lentes claros pueden tener un mejor filtro que los oscuros.
- No elegir anteojos muy chicos. Deben tener el tamaño adecuado para limitar la entrada de rayos UV desde los costados.

Eye, muestra, al jugar videojuegos en un teléfono inteligente, una reducción de 21 parpadeos por minuto a sólo nueve.

Como resultado, las personas sufren ardor, irritación, sensación de tener arena en los ojos, visión borrosa, ojo rojo y fotofobia, entre otros síntomas.

Otro posible efecto a corto plazo del contacto visual con las nuevas tecnologías es lo que técnicamente se llama "astenopia por computación", pero que conocemos más como "fatiga visual". Se trata del cansancio que afecta al ojo luego de tener que hacer el esfuerzo constante de enfocar a una distancia cercana o intermedia. Muchas personas que sufren este problema se quejan porque no ven bien de lejos, cuando han estado mucho tiempo mirando de cerca. Otras personas reportan visión borrosa, fotofobia, ojos llorosos.

CAMBIOS SIMPLES, GRANDES LOGROS

A veces las soluciones más sencillas tienen un gran impacto. Por ejemplo, en el caso de fatiga visual, si se trabaja con una pantalla no muy grande, es preferible agrandar la letra. Así los ojos no harán un gran esfuerzo por leer objetos pequeños.

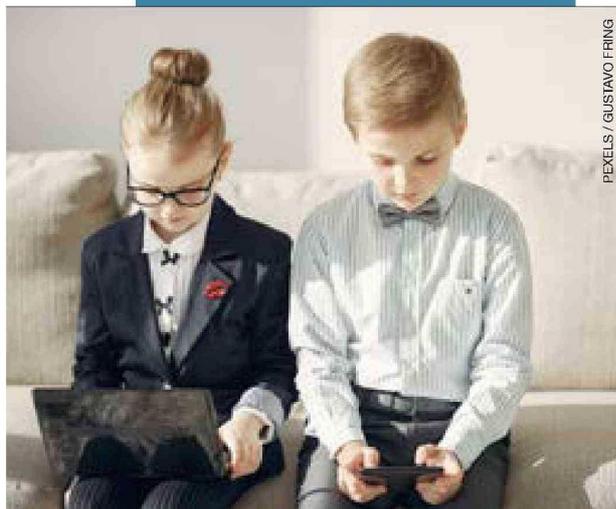
Por otro lado, aliviar la sequedad es clave. Para esto, en algunos casos es recomendable utilizar gotas lubricantes que permitan mejorar la humectación en la superficie del ojo y con ello la calidad visual. Además, se debe trabajar con buena iluminación, idealmente privilegiando la luz natural, y en condiciones lo más ergonómicas posible, con la altura de la pantalla al nivel de los ojos y aproximadamente a un brazo de distancia, es decir, unos 60 cm.

También es útil reducir la intensidad de la luz que emiten las pantallas. Mientras más luz emitan, menos parpadea el ojo, y ya

*Colaboraron en este artículo los doctores Ghislaine Lepeley, oftalmóloga de Clínica Santa María, y Felipe Valenzuela, oftalmólogo de Clínica Universidad de Los Andes.



PEXELS / TIMA MIROSHNICHENKO



PEXELS / GUSTAVO FRING

OJO CON LOS NIÑOS

Los últimos estudios muestran que la gran cantidad de tiempo que están pasando los niños frente a pantallas influye en una mayor tasa de desarrollo de miopía a nivel mundial. Esto es un problema alarmante, porque la miopía aguda se asocia con un riesgo más alto de afecciones oculares como desprendimientos de retina, glaucoma o cataratas.

El mejor factor protector para la salud visual de los niños es que no se expongan a pantallas –teléfonos celulares, pero también tablets y computadores– antes de los 10 años y que su uso se retrase y reduzca el máximo posible. También ayuda procurar que los niños pasen más tiempo al aire libre, porque la luz solar estimula receptores en la retina que liberan un neurotransmisor encargado de controlar el crecimiento del globo ocular.

Es habitual creer que el uso de lentes con filtro para la luz azul puede proteger la salud visual de los niños, pero no hay evidencia científica que demuestre que su uso traiga beneficios al ojo o al organismo.

sabemos el efecto que esto tiene.

Pero lo fundamental es reducir los tiempos de exposición. Por eso se ha hecho muy popular la llamada “regla del 20-20-20”, que –basándose en las medidas que se utilizan en Estados Unidos– propone hacer pausas del trabajo frente al computador cada 20 minutos, para mirar hacia una distancia de 20 pies (poco más de seis metros) y mantener la vista así durante 20 segundos.

Según los especialistas, el tiempo recomendado para el descanso visual es de aproximadamente 20 minutos, de ahí viene esa norma. Pero no es que haya que seguirla al pie de la letra, es sólo una guía. Lo central es evitar la concentración de la vista por tiempos prolongados y descansar la vista cada cierto tiempo, mirando objetos lejanos. ■