

Sobreexposición a pantallas

Señor Director:

En el artículo publicado el pasado 30 de junio se señala que se proyecta que el 58% de los menores en Chile estará más de cuatro horas diarias conectado a internet durante estas vacaciones de invierno, lo que produciría alteraciones en el desarrollo psicomotor.

Lo que no aborda el mencionado artículo es el efecto que dichas pantallas también tiene en la salud visual de los niños en nuestro país. Actualmente existe una creciente preocupación entre la comunidad médica y científica sobre el alarmante incremento de la miopía en niños y adolescentes, y la importancia de abordar este problema de manera preventiva.

La miopía, es decir, experimentar visión borrosa de lejos por un globo ocular más largo de lo normal, está alcanzando niveles epidémicos en muchas partes del mundo, afectando no solo la calidad de vida de los jóvenes, sino también aumentando el riesgo de complicaciones oculares graves a largo plazo. Este fenómeno se ha relacionado directamente con el uso prolongado de dispositivos electrónicos a corta distancia de los ojos y la falta de exposición suficiente a la luz natural.

La sobreexposición a pantallas va en contra de las medidas que se promueven actualmente para la prevención de la aparición o avance de la miopía en la población infantojuvenil: permanecer al menos 2 horas al día al aire libre (incluso si está nublado el día) y utilizar pantallas de cerca (tablets, celulares, por ejemplo) no más de 2 horas al día, a una distancia no menor de 30 centímetros de los ojos.

Evitar que los niños estén expuestos a las pantallas hoy en día no es una medida practicable, en medio del avance tecnológico, pero sí es deseable que los padres tomen conciencia de los efectos de la sobreexposición a estas, para evitar alte-

raciones psicomotoras del desarrollo y una aparición temprana o el avance de la miopía en nuestros niños en Chile.

DR. FRANCISCO J. CONTE S.

Pdte. Rama de Oftalmología
Sociedad Chilena de Pediatría