

## CONTROL DEL TABACO

LMCV – 04 - 2012

### Fatiga Visual

**Cerca del 75% de los usuarios de ordenador padecen el denominado síndrome de fatiga visual**

Usar e-books y ordenadores, e incluso leer durante muchas horas un libro, aunque sea en formato papel, puede provocar cansancio visual, tensión, pesadez de ojos, escozor ocular, visión borrosa o doble, dolor de cabeza o ansiedad, son algunas de las señales de síndrome de fatiga visual.

El termino medico para definir la fatiga ocular es la Astenopia. Es la respuesta ante un esfuerzo muscular prolongado. Sus principales síntomas son:

- ✚ Escozor o sensación de quemazón en los ojos.
- ✚ Enrojecimiento, lagrimeo y mayor sensibilidad (a la luz, al viento, entre otros factores).
- ✚ Alteraciones visuales como dificultad de enfoque.
- ✚ Vista borrosa o ver manchas en el campo visual.
- ✚ También otros problemas asociados como: cefalea, mareos, dolor cervical o contracturas en la espalda.

La mayoría de ellos están asociados a hábitos inadecuados, como mantener una mala postura delante del ordenador, a un exceso de horas de uso o a otros factores, como una mala iluminación o abundancia de reflejos en la pantalla.

#### **Cansados por el esfuerzo**

Todas estas manifestaciones se hacen más patentes al final del día, sobre todo, si se han invertido muchas horas en leer, conducir, estar delante del ordenador o ver mucho la televisión, en actividades que precisen demasiada concentración, como coser o dibujar.

## CONTROL DEL TABACO

LMCV – 04 - 2012

A pesar de que en general no son sinónimo de enfermedad, hay que descartar que no los provoquen otras alteraciones oftalmológicas, motivo por el cual se hacen necesarias las revisiones periódicas.

En la actualidad, la utilización de dispositivos electrónicos aumenta de manera progresiva. Ya sea en forma de entretenimiento o para trabajar, el uso de tabletas, libros electrónicos u ordenador personal es frecuente para muchos consumidores.

Con el consecuente uso prolongado, se han incrementado las molestias oculares. A menudo, defectos visuales no asumidos hasta ahora o entendidos como leves, como la vista cansada, además de alteraciones en el enfoque de los objetos contribuyen al desarrollo de molestias oculares.

### Cómo evitar dañar la vista: diez consejos básicos

- ✚ Descansar de manera periódica, un mínimo de 5 minutos por cada hora de lectura o actividad que precise un esfuerzo visual.
- ✚ Los problemas oculares se deben al mantenimiento de la misma distancia y la misma actividad. Para descansar la vista, hay que alternar las distancias de visión, de cerca (pantalla) a lejos (mirar por la ventana) y viceversa.
- ✚ La concentración provoca una disminución en el parpadeo, de 20 veces por minuto en condiciones normales a solo 5. Hay que recordar su importancia y hacerlo de forma consciente cada hora (Realizar 10 parpadeos completos alternados con parpadeos rápidos durante unos segundos, y después hacer un descanso de unos

## CONTROL DEL TABACO

LMCV – 04 - 2012

segundos, y después hacer un descanso de unos instantes con los ojos cerrados). Si todavía hay sensación de ojos secos, se puede recurrir a un colirio.

- ✚ Suavizar el brillo y el contraste de la pantalla mejora la visualización del texto. Ayuda disminuir la luz ambiental.
- ✚ Es mejor trabajar con luz natural, a pesar de que su exceso es también dañino. Evitar colocar la pantalla de frente o de espaldas a una ventana u otra fuente de luz directa. La mejor opción es la iluminación lateral para sortear los reflejos.
- ✚ La frecuencia de actualización de la pantalla (en propiedades de la pantalla/opciones avanzadas) debería estar entre 70 Hz- 75 Hz.
- ✚ Colocarse a una distancia de unos 40 cm a 70 cm de la pantalla del monitor y un poco por debajo del nivel de los ojos. En este punto merecen mención aparte los niños, ya que por su estatura, más baja, les puede quedar demasiado elevada. La distancia que se debe mantener con el libro electrónico oscila entre 35 y 40 cm de los ojos.
- ✚ Ajustar el tamaño de la letra para que sea más cómoda.
- ✚ Si se está cansado, es mejor no usar medios electrónicos.
- ✚ Acudir al optometrista para revisar la salud visual cada año.

## CONTROL DEL TABACO

LMCV – 04 - 2012

### ¿Demasiado tiempo delante de la pantalla?

También se carece, de momento, de alguna evidencia científica que señale que un uso por mucho tiempo del ordenador cause daño en los ojos. A pesar de que las molestias y trastornos visuales son habituales, también son, a menudo, temporales. Y aunque la cifra de afectados de astenopia es elevada, desde la Academia Americana de Oftalmología aseguran que ninguno de estos síntomas reviste gravedad.

De la misma manera, afirman que la fatiga visual empeora o se hace más evidente cuando hay falta de sueño: los ojos están más sensibles o se enrojecen más rápido. Es durante el descanso nocturno cuando los ojos reposan para poder hacer frente a una nueva jornada.

Una irritación prolongada puede terminar en infección, sobre todo, si se usan lentes de contacto.