



OJO CON LAS PANTALLAS

Crea una relación saludable entre tu vista y las pantallas de los dispositivos

Nuestra interacción constante con dispositivos informáticos puede generar o agravar diversas afecciones, desde dolores en las manos y el cuello hasta alteraciones en nuestros ojos.

"Cuando estamos frente a una pantalla, hay un esfuerzo implícito en mantener la atención y disminuir el parpadeo. En consecuencia, el ojo tiende a researse, lo cual es molesto y disminuye la calidad de nuestra visión", explica el doctor Enrique Octavio Graue Hernández, oftalmólogo de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Esa alteración se conoce como **síndrome de visión informático**, el cual viene acompañado de la sensación de aspereza y enrojecimiento del ojo, ardor, dolor de cabeza e incluso migraña.



"Son daños reversibles pero la sugerencia es que la atención a las pantallas sea intermitente, es decir, que se interrumpa y prosiga cada cierto tiempo. Si las molestias son muchas, se pueden utilizar gotas humectantes para disminuirlas", comenta el doctor Graue.



Échale UNAMirada a consejos para mejorar la visualización de pantallas:



Descansar la vista por 20 segundos cada 10 o 20 minutos mirando objetos ubicados a seis o más metros de distancia.



Evitar la incidencia de luz artificial o solar directa en la pantalla.

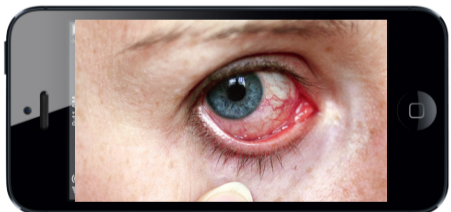


Colocar el monitor a una distancia adecuada para evitar inclinaciones hacia el frente o hacia atrás mientras se lee.

Fuente: Dirección General de Cómputo y de Tecnologías de la Información y Comunicación, UNAM.

UN DESCANSO NECESARIO

Otra afección común es la **fatiga ocular** que puede manejarse con reposar brevemente la vista de la pantalla y mirar hacia lo lejos o practicar actividades al aire libre. Esto proporcionará un descanso a los ojos después de una prolongada exposición a los dispositivos.



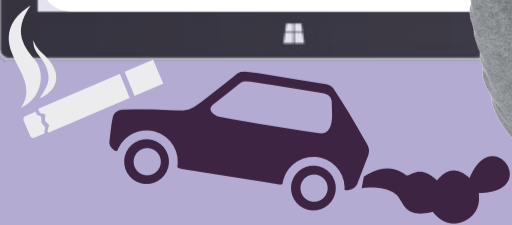
De acuerdo con el doctor Graue, es falsa la creencia de que el estar frente a la pantalla provoca cataratas, glaucoma o daños en la retina.



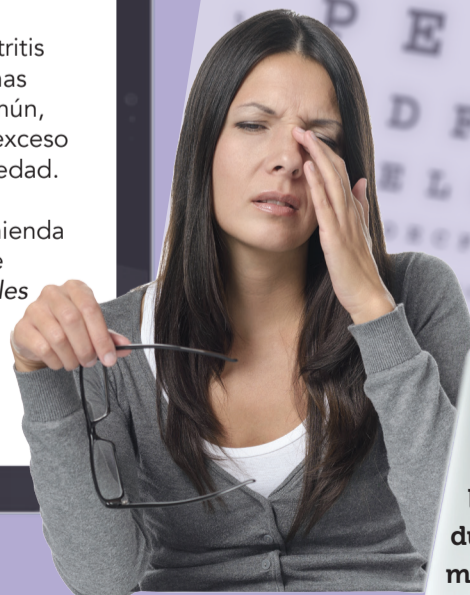
Existe otro síndrome de visión llamado **ojo seco severo**, causante de erosión en la superficie del ojo. Aunque no es resultado del excesivo contacto visual con las pantallas, sí puede agravarse por dicha práctica.

Este síndrome, agrega el doctor Graue, puede estar relacionado con enfermedades como diabetes, artritis reumatoide o rosácea. Los síntomas son similares a la resequeidad común, aunque se presenta lagrimeo en exceso como respuesta a la falta de humedad.

En ese caso, el especialista recomienda mejorar la humedad del ambiente con un humidificador o con *goggles* o *gafas* especiales, además de evitar la exposición a irritantes como la luz solar, el humo de tabaco, solventes o contaminantes.



Ante cualquier síntoma que altere tu visión, **lo mejor** es acudir a revisión oftalmológica. El experto en salud visual te indicará cómo manejar las molestias, sobre todo si la labor de trabajo frente a una computadora es prolongada.



El síndrome de ojo seco se presenta en **40%** de los adultos en edad productiva. Este síndrome es más común en mujeres en etapa de la menopausia o posmenopausia.