

El 68% de los jóvenes sufre fatiga visual digital - La Razón - 18/10/2015

D. F. ■ MADRID

El nuevo curso universitario pone de manifiesto que los estudiantes no disponen de los medios adecuados para proteger su vista de los efectos nocivos que provocan las diferentes pantallas que utilizan habitualmente, tanto de portátiles como de tabletas o móviles. Cada vez resulta más habitual que lleven sus dispositivos a clase ya que forman parte de su vida cotidiana e, incluso, como parte de su rutina de estudio. La educación es cada vez más virtual que real y los cinco sentidos se redistribuyen de tal forma, que el oído, el gusto, el tacto y el olfato pierden importancia frente a la vista.

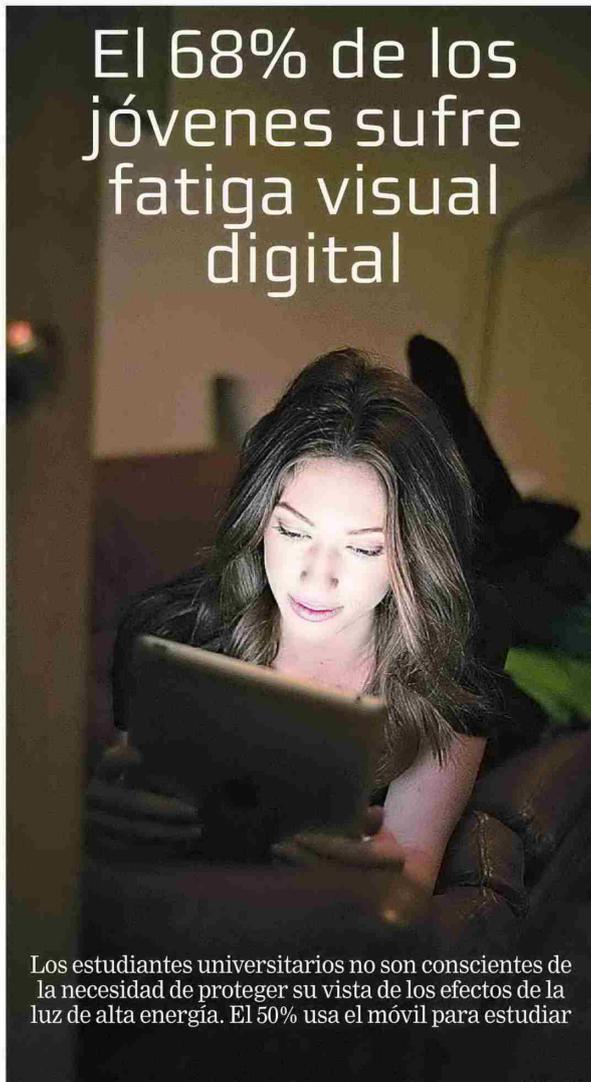
TRADICIONALES

La mitad de los alumnos utiliza normalmente el móvil para estudiar, mientras que un 18 por ciento usa la tableta y tan sólo un 9 por ciento el libro electrónico. No obstante, el ordenador, sigue siendo fundamental en el estudio para más de un 70 por ciento de los estudiantes conviviendo con el resto de tecnologías. Igualmente, del informe Universitic 2013: situación actual de las TIC en el Sistema Universitario Español, realizado por la Conferencia de Rectores de Universidades Españolas se desprende que los campus españoles cuentan con un ordenador por cada 15 alumnos. Sin embargo, a pesar del uso masivo de estas tecnologías, prácticamente ningún estudiante universitario es consciente de la necesidad de proteger su vista de los efectos de la luz de alta energía. Según el estudio desarrollado por «The Vision Council», el 68 por ciento de los Millenials (jóvenes entre 18 a 35 años) sufre fatiga visual digital. En España hay un millón y medio de estudiantes universitarios.

PREVENIR

Para evitar esta situación, una empresa española en colaboración con la Universidad Complutense de Madrid ha iniciado una campaña de concienciación con el objetivo de prevenir los riesgos de dañar su retina de manera irreversible fruto de la alta exposición a luz de onda corta. No hay que olvidar que no existen precedentes históricos de una exposición tan alta y desde tan temprana edad del ojo a estas

El 68% de los jóvenes sufre fatiga visual digital



Los estudiantes universitarios no son conscientes de la necesidad de proteger su vista de los efectos de la luz de alta energía. El 50% usa el móvil para estudiar

intensidades de luz y los experimentos de la UCM demuestran que la retina se ve afectada por este tipo de luz.

Nilo García, director general de Reticare señala que «los universitarios pasan mucho más tiempo delante de pantallas y eso es un problema porque hasta los 25 años, su cristalino no les protege de los excesos de luz de onda corta. No hay que olvidar que estas pantallas emiten 5 veces más luz de onda corta».

La gravedad de toda esta situación queda de manifiesto tras la decisión adoptada este año por las autoridades de Taiwán, el mayor productor de tecnología del mundo, que prohibió por ley que los menores de dos años pudieran utilizar cualquier tipo de tecnología que implique el uso de pantallas, bajo pena de multa.

CUIDADO

En este sentido, el cuidado que ofrecen estos protectores oculares (disponibles en cualquier tienda de tecnología) pasa por ser la mejor solución

para evitar estas situaciones de riesgo. Como añade al respecto Nilo García, «efectivamente, Reticare es la mejor solución para protegernos de este tipo de luz. Sin embargo, también recomendamos un uso responsable de las pantallas».

Hay que tener en cuenta que estamos demasiado tiempo frente a ellas y reducirlo también es un objetivo fundamental». Estos datos proceden de la encuesta realizada en 2013 por el Grupo de Computación Pervasiva de la UVA (Percomp), promovida por la Cátedra Telefónica Movilidad y Educación de la Universidad de Valladolid.

A pesar del auge de otros dispositivos electrónicos, el ordenador es fundamental para el 70% de los estudiantes

Hasta los 25 años, el cristalino no protege de los excesos de luz de onda corta que emiten las tabletas