

Peligros del síndrome visual informático - Información - 14/11/2017

10 | MARTES, 14 DE NOVIEMBRE, 2017

Alicante ▶ Universidad

A Pie de Calle



Una niña lee en una pantalla digital antes de irse a dormir. INFORMACIÓN

Peligros del síndrome visual informático

► La exposición prolongada a las pantallas puede provocar visión doble, borrosa, sequedad ocular, irritación y dolor de cabeza ► Investigadores de la Facultad de Óptica elaboran el primer cuestionario para medir y prevenir el cuadro de síntomas

SOL GIMÉNEZ

■ Visión doble, borrosa o dificultad para enfocar son algunos de los síntomas del síndrome visual informático, un nuevo cuadro que afecta a la salud por la exposición prolongada a pantallas de ordenador, tablets o móviles. Junto a estos problemas suelen aparecer otros como el de ojo seco, irritado e incluso dolor de cabeza. Para poder detectarlo con eficacia y tratar de paliar sus efectos, investigadores de la Universidad de Alicante (UA) especializados en la salud visual en el ámbito laboral han elaborado el primer cuestionario que mide este síndrome.

«Este síndrome afecta a la mayoría de trabajadores porque hoy en día la exposición a pantallas es inevitable y ello se suman las horas de ocio con el móvil o las tablets. El problema es que no existía una forma validada científicamente para medirlo porque no se le suele dar la importancia que tiene y en los reconocimientos laborales normales no se realizan pruebas clínicas para detectarlo», explica la profesora de Óptica María del Mar Seguí, que junto a Elena Ronda lleva años investigando este problema.

El cuestionario, que consta de 16 ítems que el paciente debe contestar, estará «en breve» a dis-

Funcionarios y mujeres son los colectivos más afectados según los expertos, que estudian si aumenta la miopía en niños

posición de servicios de prevención, mutuas, consultas clínicas y de otras universidades y ya se han interesado por él desde lugares tan lejanos como India o Irán.

Estas investigadoras también han detectado que el síndrome es más frecuente entre personas que llevan lentillas y también que las mujeres son más propensas a sufrirlo, especialmente tras la menopausia.

El síndrome visual informático no produce en principio lesiones oculares graves pero sí molestias en el día a día para quien lo padece y saca a la luz patologías previas a la exposición prolongada a las pantallas. «Afecta tanto a la superficie ocular como a la calidad de la visión y si una persona tenía problemas previos hace que se manifiesten», precisa Seguí.

Además, el hecho de pasar más de ocho horas frente a una pantalla cada día dispara al doble las

Recomendaciones para evitar la aparición de esta nueva dolencia

► Los expertos de la Universidad de Alicante (UA) recomiendan colocar la pantalla a al menos 50 centímetros de los ojos y ajustarla a un ángulo de visión de unos 15 grados por debajo del nivel horizontal. Además, alertan de que al fijar la vista en la pantalla se parpadea menos de lo normal por lo que animan a forzar parpadeos completos de forma regular mientras se

trabaja. El aire acondicionado y la calefacción son perjudiciales, así que si no se pueden evitar es recomendable utilizar humidificadores en la estancia. También se deben evitar deslumbramientos y reflejos en la pantalla que obligan a forzar la vista y se debe reducir el brillo ajustando el contraste. Quienes usen lentillas blandas deben ser especialmente cuidadosos.

La cifra

20

Descansar 20 segundos cada 20 minutos

► Una de las recomendaciones para prevenir el síndrome es levantar la vista de la pantalla tras 20 minutos durante 20 segundos y mirar a un punto alejado.

probabilidades de sufrirlo.

Por profesiones, quienes se llevan la peor parte son los funcionarios, según los estudios que ha llevado a cabo este equipo. Entre los profesionales de la administración pública la prevalencia del síndrome alcanza el 71%, mientras que para el profesorado universitario esta cifra baja al 57,5% y en el sector sanitario se queda en el 56,7%. «Los estudios los hemos realizado teniendo en cuenta que las finanzas, la educación, la administración pública y el sector

sanitario son los grupos que pasan un mayor número de horas frente a un ordenador», indica esta experta. Además, Seguí ve necesario realizar un estudio sobre la incidencia de este síndrome en los niños porque «aunque no hay estudios que lo determinen sí que parece que existe una relación entre el aumento de la miopía y la exposición a las pantallas de los niños», señala. «Necesitaríamos financiación para poder llevarlo a cabo. Deberíamos preguntarnos si no hemos sustituido

con demasiada rapidez los libros por las tablets en las aulas sin tener en cuenta cómo puede afectar eso a la salud ocular», concluye.

Precisamente para llamar la atención sobre la importancia de la salud visual, Seguí imparte hoy una conferencia junto con la enfermera del Trabajo del Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo María José Molina en el marco de la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables, que también incluye revisiones visuales gratuitas el jueves en la Biblioteca General de la UA.