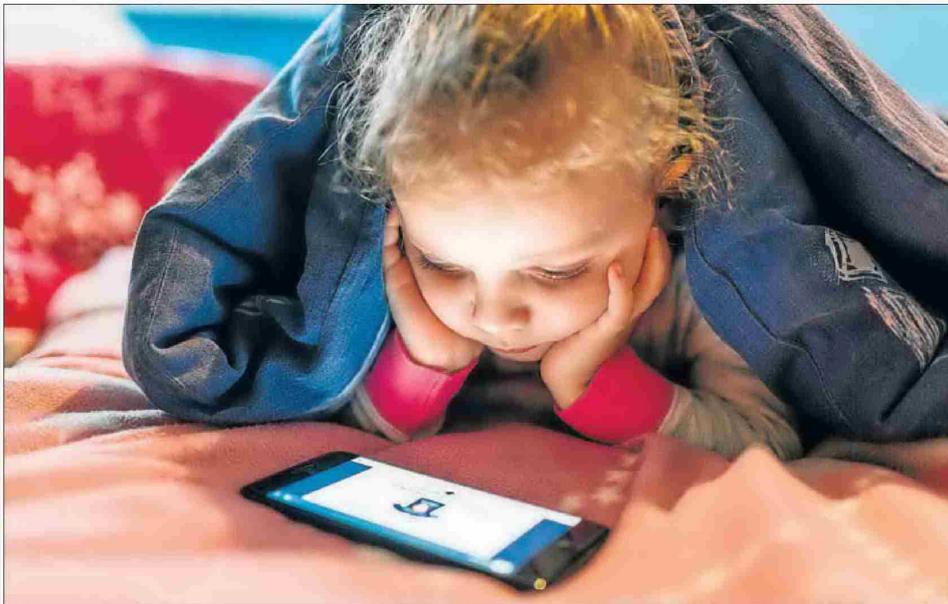


# El uso de móviles y tablets en niños menores de cuatro años causa daños oculares irreversibles - Información - 15/03/2019



Los expertos alertan de que hasta los cuatro años los ojos no se han formado del todo, de ahí los daños por el uso de pantallas. INFORMACIÓN

## El uso de móviles y tablets en niños menores de cuatro años causa daños oculares irreversibles

► La investigadora Celia Sánchez-Ramos alerta de que la luz que emiten las pantallas produce pérdida de neuronas en los ojos ► Los efectos se manifiestan a partir de los 26 años en forma de conjuntivitis o inflamación de párpados

### PINO ALBEROLA

■ Los móviles se han convertido en el entretenimiento perfecto para que los niños no den guerra en el restaurante o esperen tranquilamente en la sala de espera del pediatra.

Juguetes improvisados, de los que ya se empiezan a conocer los efectos que tienen sobre los ojos de los más pequeños. «Antes de los cuatro años los niños apenas deberían ver pantallas de este tipo». Así de contundente se muestra Celia Sánchez-Ramos, investigadora y profesora en la universidad Complutense de Madrid especializada en ciencias de la visión. A falta de un estudio a largo plazo que arroje luz sobre las consecuencias que las pantallas tienen en la población, debido a que se trata de un fenómeno más o menos reciente, Sánchez-Ramos lleva años investigando con animales para conocer qué les pasa a los ojos cuando se exponen a las lu-



CELIA SÁNCHEZ-RAMOS.

«Un móvil no está homologado como un juguete, pero en cambio los padres se lo dan a sus hijos»

«El peor dispositivo para la vista es el teléfono, porque la televisión la ven a mayor distancia»

ces que emiten las pantallas. «Sabemos que en los ratones expuestos durante tres meses a estas luces la pérdida de neuronas de la retina es del 23%», señala la investigadora, que ayer estuvo en la sede de la Universidad de Alicante contando sus últimos hallazgos.

La culpa de este efecto dañino en los ojos la tienen los leds que se utilizan en los dispositivos, que son emisores de luz blanca que «en realidad es luz azul a la que se le ha aplicado dos capas de fósforo para que sea percibida como blanca, lo que ocasiona que sea una luz mucho más energética y que provoque daños en el fondo del ojo».

Unos daños que son más intensos en los niños de corta edad, «ya que el ojo no termina de formarse hasta los cuatro años y por tanto el cristalino es muy fino». Además, la proliferación de las pantallas, unido al hecho de que en las casas cada

vez tengamos más fuentes de luz hace que el efecto se potencie. «A partir de los años 80, con la irrupción de las pantallas, se produjo un punto de inflexión y pasamos a mirar directamente las fuentes de luz, hasta ahora solo percibíamos su reflejo». Más fuentes de luz y más tiempo de exposición. «Los estudios dicen que pasamos una media de 8,5 horas frente a las pantallas y eso sumado a la cantidad de luz natural que perciben nuestros ojos es una barbaridad».

La investigadora sostiene que ya se están empezando a ver patologías asociadas a ese exceso de exposición a la luz en forma de conjuntivitis, ojos rojos o párpados hinchados. Unas dolencias que, aunque se producen desde el minuto cero de exposición, se manifiestan a partir de los 26 años. «Antes el ojo lo absorbe todo, ya que otro de los problemas que nos encontramos es que la retina no tiene neuronas sensitivas, por lo que no te enteras del daño que está causando». Además, la pérdida neuronal «no es reversible».

### Pegados al móvil

Entre los consejos que da la investigadora, destaca el de restringir al máximo las pantallas en los niños por debajo de los cuatro años, sobre todo los móviles. «La televisión no preocupa tanto, porque guardan mayor distancia con ella. El problema es que los móviles los ven muy de cerca. Además se concentran mucho en lo que están mirando y hacen que se peguen más a la pantalla». La investigadora recuerda que los móviles multiplican por diez la cantidad de luz que reciben los niños.

En esta labor, es esencial que los padres se conciencien de los daños que estos dispositivos pueden ocasionar a sus hijos. «Siempre nos fijamos en que los juguetes tengan la etiqueta correspondiente y sean adecuados para cada edad, pero luego les damos el móvil para que no den el tostón en el restaurante, sin pararnos a pensar que estos dispositivos no están homologados para ser juguetes». También es conveniente el uso de filtros a modo de salvapantallas en los dispositivos, que ayudan a reducir el efecto nocivo de la luz que emiten.

Fruto de sus años de investigación en estos temas, Celia Sánchez-Ramos ha patentado distintos filtros para gafas y pantallas «que se están instalando en oficinas, hogares y colegios y se están distribuyendo por todo el mundo».

Por último, a modo de consejos prácticos, también es conveniente hacer pausas periódicas cuando se está frente a una pantalla para descansar la vista y parpadear a menudo.