



## SINDROME DEL ORDENADOR O SINDROME VISUAL INFORMÁTICO

---

Las actividades como mirar la pantalla de un ordenador, un teléfono inteligente, un juego de video u otro tipo de dispositivos digitales durante largos períodos de tiempo, no causan daños permanentes a los ojos, pero sus ojos pueden **sentirse fatigados**. Cuando la fatiga visual aparece debido al sobreesfuerzo de pasar horas frente a un monitor se le conoce con el nombre de Síndrome del Ordenador.



Entre el **50% y el 90%** de las personas que pasan más de dos horas delante de una pantalla aumentan las posibilidades de que en algún momento presenten síntomas propios de este síndrome.

De hecho, si trabaja delante de un ordenador es muy probable que al acabar el día experimente alguno de estos **síntomas**: fatiga visual, visión borrosa -tanto de lejos, como de cerca-, **irritación** ocular, ojos secos, ojos rojos, **visión doble** y ardor en los ojos. Y, tras una exposición continuada a estas pantallas, las molestias pueden ir más allá de nuestros ojos y presentarse en forma

de **dolor de cabeza**, cuello, hombros e, incluso, espalda.

Estos síntomas oculares producidos por el uso de dispositivos digitales son sólo temporales y se alivian al dejar de usarlos, por lo que, gestionar el número de horas que pasamos ante estos dispositivos es un paso importante para aminorarlos.

### ¿Qué causa fatiga visual durante el uso de un ordenador?

---



Normalmente, los seres humanos parpadeamos unas 18 a 25 veces por minuto, pero los estudios demuestran que sólo parpadeamos la mitad de las veces durante el uso de un ordenador y otros dispositivos de pantalla digital, bien sea trabajando o jugando. La disminución del parpadeo produce ojo seco.

La lectura o escritura por largos períodos de tiempos, u otro tipo de trabajo que requiera mirar de cerca también pueden causar una fatiga visual: cuando leemos en la pantalla del ordenador utilizamos la **visión próxima** y se acciona el mecanismo de enfoque (acomodación). Esto que implica que nuestros ojos ya están siendo sometidos a un esfuerzo de la musculatura intra y extra ocular, cuando esto se

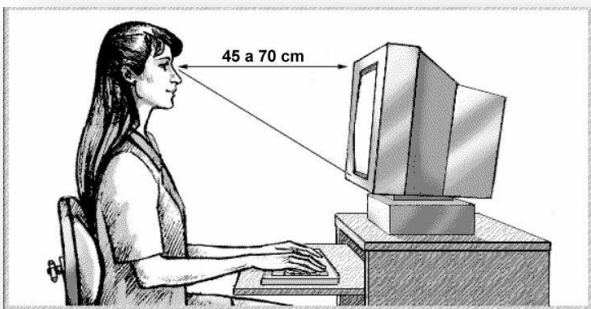


prolonga en el tiempo, produce cansancio ocular.

## Consejos para evitar la fatiga visual con el ordenador

Cuando pasar horas seguidas frente al ordenador o la tablet es un requerimiento del trabajo hay una serie de consejos de "higiene visual" que nos ayudan a descansar la vista y evitar los síntomas de fatiga visual.

- Siéntese a una distancia de 60 centímetros (a la longitud del brazo) de la pantalla y ubíquela de manera que su visión se dirija hacia abajo. Tener la altura del monitor sutilmente por debajo de nuestra vista, haciendo que miremos hacia abajo, hace que los músculos de nuestros ojos estén más **relajados** y la superficie abierta del párpado sea menor, así estarán más descansados.



- Optimizar la **resolución de pantalla** para que no nos suponga demasiado esfuerzo ver las letras en el ordenador. Por defecto las resoluciones de pantalla se configuran para aprovechar toda la capacidad del monitor y no para adaptarse a las condiciones de la vista del usuario.

- Trabajar siempre con una **iluminación de ambiente adecuada** y bajo ningún concepto hacerlo a oscuras con tan sólo la pantalla del dispositivo como única fuente de luz.
- Descanse durante períodos regulares utilizando la regla de "20-20-20": cada 20 minutos, fije sus ojos en algún objeto que se encuentre al menos a 20 pies de distancia (6 metros) y obsérvelo durante al menos 20 segundos.
- Cuando sienta secos los ojos, utilice lágrimas artificiales para refrescarlos. No todas las lágrimas artificiales son iguales y cada persona puede tener un requerimiento específico, permita que su oftalmólogo le recomiende la que considera idónea para usted.



- Si usa lentillas de contacto, deses un descanso a sus ojos alternando con el uso de sus gafas, algunos días u horas del día.
- Escriba una nota que diga "¡Parpadee!" y péguela en la computadora como un recordatorio.



## ¿Debería Preocuparse por la luz azul y la radiación de los ordenadores?

---

Hay evidencia de que algunos tipos de exposición a la luz puedan producir daño ocular en ciertas condiciones. Por ejemplo, exponerse demasiado a la luz ultravioleta del sol sí aumenta los riesgos de enfermedad ocular, incluyendo cataratas, tumores oculares y cáncer.

No se ha demostrado nunca que la cantidad de radiación que sale de un ordenador pueda producir alguna enfermedad ocular. Un estudio encontró que no se produce radiación UVA o UVB medible proveniente de los monitores de los ordenadores. La radiación UV es la parte más nociva de la luz solar para los ojos y la piel.

El Programa de Protección Contra la Radiación del Massachusetts Institute of Technology (MIT) resume la actual investigación sobre la radiación de los monitores de los ordenadores señalando que "no hay datos que sugieran ningún riesgo para la salud por la exposición a los campos electromagnéticos asociados con el uso de los monitores".

Permanecer largas horas mirando las pantallas digitales puede causar fatiga ocular, a la vez que disminuye el parpadeo, lo que puede causar ojo seco en quienes trabajan mucho tiempo en ordenadores. Sin embargo, estos efectos se deben a la forma como se utilizan las pantallas y no a nada que provenga de ellas.