



## *El síndrome visual informático*

Se trata de uno de los tipos de problemas visuales que puede afectar a las personas que trabajan con pantallas (ordenador, tablet, teléfono móvil, pantallas de equipos, etc.) durante más de tres horas al día ininterrumpidamente. En el último año, y con la extensión generalizada del teletrabajo durante la pandemia aumentó su incidencia de forma significativa.

La sintomatología puede ser diversa pero incluye la sequedad ocular, sensación de cuerpo extraño, borrosidad, dolores de cabeza, visión doble, entre otros. Algunos son debidos a la disminución de la frecuencia de parpadeo y otros a diferentes condiciones ergonómicas (posición de la pantalla, distancia de trabajo, brillos, contraste...) que alteran los mecanismos de enfoque y alineamiento de los ojos.

### **CÓMO REDUCIR LA FATIGA VISUAL**

Entre los consejos que nos ofrece la Asociación Española de Optometristas Unidos y otros expertos, se encuentran los siguientes:

1.- **Regla del 20-20-20:** apartar la mirada de la pantalla cada 20 minutos durante 20 segundos y enfocando como mínimo a 20 pies (6 metros). De esta forma flexibilizamos los músculos ciliares y preparamos al cristalino para una larga exposición a la acomodación y convergencia durante otros 20 minutos.

2.- **Parpadear voluntariamente con regularidad.** La frecuencia normal de parpadeo suele ser de 15 veces por minuto mientras que si estamos frente a una pantalla solemos hacerlo entre cinco y siete veces por minuto.

Aumentar la frecuencia de parpadeo mejora el reparto de nueva lágrima sobre la superficie ocular, evitando la sequedad.

3.- **Posición:** mantener una buena postura frente a las pantallas de ordenador, televisión o dispositivos móviles. Utilizar una silla cómoda, con soporte para el cuello y la espalda. Los pies deben descansar en el suelo y no debemos inclinarnos hacia la pantalla.

4.- **Distancia:** la pantalla del ordenador debe colocarse de unos 15 a 20 grados por debajo del nivel de los ojos, en función del tamaño, para disminuir la evaporación de la lágrima. El teclado y el ratón deben situarse por debajo del codo y al alcance de la mano.

5.- **Iluminación:** ajustar la resolución y el contraste de la pantalla. Buscar luz ambiental. Reducir el brillo de la pantalla. Que la iluminación ambiental sea cómoda para el ojo.





- 6.- **Limpiar con regularidad las pantallas y evitar reflejos** de otras fuentes de luz.
- 7.- **Descansar** los ojos periódicamente, apartando la mirada de la pantalla cada veinte-treinta minutos durante veinte segundos, y enfocando a unos seis metros de distancia.
- 8.- **Utilizar lágrimas artificiales.** Oftalmólogos, ópticos y farmacéuticos pueden aconsejar sobre la solución más adecuada en cada caso.

