

9 de cada 10 trabajadores sufren el Síndrome Visual Informático, según el CGCOO

Hoy, miércoles 9 de diciembre, se celebra el Día Mundial de la Informática, en un año en el que la pandemia ha obligado más que nunca a utilizar dispositivos electrónicos, con lo que ha aumentado el abuso o el mal uso que se hace de ellos, lo que a su vez tiene consecuencias en la salud visual

Ese mal uso o abuso puede derivar en el llamado Síndrome Visual Informático, una afección temporal resultante de enfocar los ojos en una pantalla de ordenador o dispositivo electrónico durante períodos prolongados e ininterrumpidos de tiempo.

Según el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO), las personas que trabajan con ordenadores ejecutan al día entre 12.000 y 35.000 movimientos de cabeza y ojos, sus pupilas reaccionan entre 5.000 y 17.000 ocasiones y llevan a cabo entre 25.000 y 30.000 pulsaciones en el teclado.

Irritación o sequedad de ojos, picor o visión borrosa son algunos de los síntomas de este problema visual que afecta a alrededor del 90% de las personas que utilizan dispositivos electrónicos más de tres horas seguidas al día. Por este motivo, el CGCOO recuerda que la primera recomendación si se van a utilizar dispositivos electrónicos de forma prolongada es someterse a una revisión de la salud visual por un óptico-optometrista, para adaptar la corrección a la distancia habitual de trabajo, dado que con ello se consigue un mayor y mejor rendimiento visual, evitando fatiga.

Otra recomendación de los expertos del CGCOO para evitar posibles problemas visuales es seguir la regla 20-20-20, que supone que cada 20 minutos se debe dejar de mirar a la pantalla del ordenador durante 20 segundos mientras se enfoca a algún punto u objeto que se encuentre a 6 metros de distancia (20 pies).

Parpadear con regularidad, utilizar un humidificador o aplicar gotas humectantes si fuera necesario, evitando calefacciones o aires acondicionados, son otras de las recomendaciones para evitar la sequedad ocular. Realizar ejercicios oculares, como cerrar los ojos con la ayuda de las palmas de las manos, pero sin presionar, o sentarse correctamente y mirar al frente para después, sin mover la cabeza, desviar la mirada todo lo posible hacia la izquierda y luego a la derecha, son medidas sencillas para conservar la salud visual.

La buena utilización de las pantallas ya sean de ordenador, tabletas o móviles, es también importante para no padecer problemas visuales. Es importante situar el monitor a una distancia de entre 50 y 60 centímetros y a una altura similar a la de los ojos o ligeramente más baja. Los colores de la pantalla han de ser siempre claros y mates, de manera que se eviten reflejos y la visión sea más cómoda, y trabajar siempre que sea posible con texto negro sobre fondo blanco. La pantalla también debe ser regulable en cuanto a brillo y contraste, para adaptarla a las condiciones del entorno. Cuanta mayor

sea la resolución de la pantalla, más clara será la imagen, lo que redundará en un mayor confort visual.

Es muy importante proteger la salud visual de los más pequeños. Pese a que el uso moderado de las nuevas tecnologías puede llegar a mejorar el rendimiento de tareas que exigen una determinada atención visual (coordinación ojo-mano, tiempo de reacción, identificación de objetos en movimiento...), la utilización abusiva por parte de los niños de móviles, portátiles o tablets puede provocar fatiga visual, que puede manifestarse con irritación, enrojecimiento ocular, ardor, sequedad, picor, dolor de cabeza o cansancio.

Lo mismo ocurre con los videojuegos. Pese a que sirven para ejercitar y ampliar las habilidades visuales y cerebrales, su uso no debe prolongarse durante más de 15 minutos consecutivos sin descansos, y siempre en niños mayores de 12 años, ya que la utilización abusiva de este tipo de juegos puede ocasionar problemas de salud y hábitos sedentarios. En cuanto a los niños menores de 6 años, los expertos del CGCOO recomiendan que no vean películas y juegos en 3D, ya que el proceso de asimilar en tres dimensiones requiere que los ojos vean imágenes en dos lugares distintos al mismo tiempo, antes de que el cerebro las convierta en una sola, y a esas edades el proceso de integración binocular no está correctamente desarrollado.

Datos de contacto:

LMF

625069278

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Infantil](#) [Recursos humanos](#) [Innovación Tecnológica](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>