

# Un estudio de la FOOT recomienda buenas prácticas para evitar el síndrome del ojo seco a los usuarios de videojuegos

Facultad de Óptica y Optometría de Terrassa (FOOT)  
Universitat Politècnica de Catalunya •  
Tech  
UPC

,  
Quake 3  
lento  
Age of Empires  
Current Eye Research  
Optometry Vision Science  
smart phones  
tablets

Los usuarios de ordenador, un grupo de riesgo "lo más interesante, desde el punto de vista optométrico, son los pacientes que tienen ojo seco marginal, es decir, pacientes que sólo desarrollan síntomas en algunas situaciones determinadas . El grupo más importante de este tipo de pacientes son los usuarios de ordenador, que sufren molestias de sequedad ocular hacia el atardecer, porque la lágrima que produce el ojo no se renueva y se evapora muy rápidamente"

"De hecho, en otros estudios que se han realizado sobre este tema, se ha comprobado que entre el 64% y el 90 % de los usuarios de ordenador se quejan de picor e irritación de ojos sin saber que en realidad sufren de ojo seco"

"No sólo se trata de parpadear más, sino mejor , porque las personas usuarias de ordenador , cuando parpadean , lo hacen de forma incompleta "

Ejercicios para parpadear bien

"Si se hace este ejercicio durante tres o cuatro semanas, después el paciente tiende a parpadear más y mejor de forma inconsciente "

smart phones

tablets

"A priori parece que la diferencia de posición de los ojos cuando estamos ante un ordenador de sobremesa o ante otros dispositivos con pantalla puede ser decisiva. Cuando leemos o miramos información con los ojos bajados exponemos menos la superficie ocular a la atmósfera y , por tanto , hay menos evaporación , aunque la frecuencia de parpadeo , probablemente , sea igualmente reducida . Pero aún debemos estudiarlo para afirmarlo con seguridad "

Las IV Jornadas de Contactología del CUV  
Centro Universitario de la Visión (CUV)

@cuv\_upc

Emisión en directo a través del portal Media Terrassa de la UPC:

<http://media.terrassa.upc.edu/en-directe>

Estudios publicados de Genís Cardona mencionados en esta noticia:

Blink rate, blink amplitude, and tear film integrity during dynamic visual display terminal tasks.  
Current Eye Research

Temporal stability in the perception of dry eye ocular discomfort symptoms. Optometry Vision Science

### **Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Juegos Gaming](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>