Exposición a pantallas está dañando nuestra vista

Bien sea por fines recreativos o por deberes de trabajo y estudios, diariamente las personas se exponen a pantallas de dispositivos como computadoras, tablets o teléfonos celulares, lo cual es capaz de ocasionar daños oculares.

La especialista en oftalmología Magdalena Martins, señala que esta exposición prolongada genera una disminución en el parpadeo y “eso nos lleva a la evaporación de la película lagrimal”, que continúa con la resequedad ocular.

“Cuando uno parpadea se lubrica el ojo (…) al final de la tarde las personas que trabajan mucho con la computadora presentan enrojecimiento o ardor ocular”, explica.

Añade que en caso de no ser atendidos con lubricantes oculares “empiezan a tener sensación de cuerpo extraño, piedritas en los ojos”.

Señala que es necesario contar con un colirio en espacios cercanos al área de trabajo para lubricar el ojo a tiempo y evitar dichas molestias.
La luz azul, emitida por las pantallas, es capaz de causar lesión en la mácula -parte de la retina- por lo que usar lentes con filtros podrían ayudar a protegerla de los daños que ocasiona.

“Las personas van lentamente presentando disminución de la visión que no se recupera”, describe al sugerir que se utilicen.
Martins enfatiza en que en los niños el ojo no está preparado para enfocar a pequeñas distancias, por lo que al exponerlos a las pantallas “se va agrandando”.

Hace un llamado a los padres que permiten a sus hijos el uso de tablets o laptops desde temprana edad, ya que actualmente es común que los niños tengan problemas de visión porque el ojo se torna miope y con resequedad.
Recomienda que debe ubicarse a la misma altura de la cara, para evitar inclinarla hacia arriba o hacia abajo.

Aunque cada persona tiene una posibilidad distinta para ver de cerca, generalmente es de 30 centímetros. Una distancia menor a esto no es aconsejable, según lo indicado por Martins.

Con información de Primicia