Fatiga visual: cómo proteger y cuidar tu visión en la era de las pantallas

En una era en la que las pantallas dominan nuestra vida diaria, una epidemia silenciosa se extiende por todo el mundo.

La fatiga visual digital, una condición que antes se consideraba marginal entre las preocupaciones de salud laboral, se ha convertido en un importante problema de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo.

A medida que aumenta nuestra dependencia de los dispositivos digitales para el trabajo, la educación y la interacción social, también se incrementa el riesgo para nuestra salud ocular.

Estudios recientes presentan un panorama desolador. Hasta un 50% de los usuarios de computadoras podrían desarrollar fatiga visual digital.

Esta condición, caracterizada por una variedad de síntomas oculares y visuales, como sequedad, lagrimeo, picazón, ardor y visión borrosa o incluso doble, no es solo una molestia; puede indicar problemas potencialmente crónicos que pueden afectar significativamente la calidad de vida y la productividad de una persona.

La pandemia de covid exacerbó esta tendencia, con confinamientos y medidas de distanciamiento social que aumentaron el tiempo frente a la pantalla a niveles sin precedentes.

Un marcado incremento en el uso de dispositivos digitales durante la pandemia se correlaciona con un aumento repentino de enfermedades de la superficie ocular, alteraciones visuales y fatiga visual digital.



Hasta un 50% de los usuarios de computadoras podrían desarrollar fatiga visual digital, según un estudio reciente.

El impacto invisible de la dependencia digital

Pero, ¿qué les sucede exactamente a nuestros ojos cuando miramos pantallas durante largos periodos?

La respuesta reside en la compleja biología de nuestro sistema visual. Al enfocar pantallas digitales, nuestra frecuencia de parpadeo disminuye y nuestros ojos se esfuerzan por mantener la atención en objetos cercanos durante periodos prolongados.

La reducción del parpadeo y el enfoque cercano sostenido desencadenan una serie de problemas oculares, desde irritación leve hasta sequedad crónica.

Los síntomas de la fatiga visual digital son diversos y, a menudo, insidiosos. Van desde los inmediatamente perceptibles, como fatiga ocular, sequedad y visión borrosa, hasta signos más sutiles, como dolores de cabeza y dolor de cuello.

Si bien suelen ser transitorios, estos síntomas pueden volverse persistentes y debilitantes si no se tratan.



La fatiga visual digital se cracteriza por una variedad de síntomas oculares y visuales.
Contrariamente a la creencia popular, la luz azul emitida por las pantallas no es la causa principal de la fatiga visual digital.

Si bien la luz azul puede contribuir a la fatiga ocular y alterar los patrones de sueño, no hay evidencia concluyente de que cause daño ocular permanente.

Los verdaderos villanos son la mala ergonomía, el trabajo prolongado con enfoque cercano y la reducción del parpadeo.

Entonces, ¿cómo podemos proteger nuestra visión en este mundo centrado en las pantallas?

La solución reside en un enfoque multifacético que combina cambios de comportamiento, ajustes ambientales y, cuando sea necesario, intervenciones médicas.

Medidas de protección

La regla 20-20-20 es una estrategia simple pero efectiva para proteger tus ojos de la fatiga visual digital.

Cada 20 minutos, tómate un descanso de 20 segundos para enfocar algo a 20 pies (6 metros) de distancia.

Este breve descanso permite que los músculos oculares se relajen, reduciendo la tensión asociada con el trabajo constante con enfoque cercano.

Si bien se recomienda ampliamente, cabe destacar que la eficacia de esta regla específica no se ha estudiado rigurosamente, pero

el principio de tomar descansos frecuentes es sólido.

Los factores ambientales juegan un papel fundamental para mantener la comodidad ocular durante el uso de pantallas.

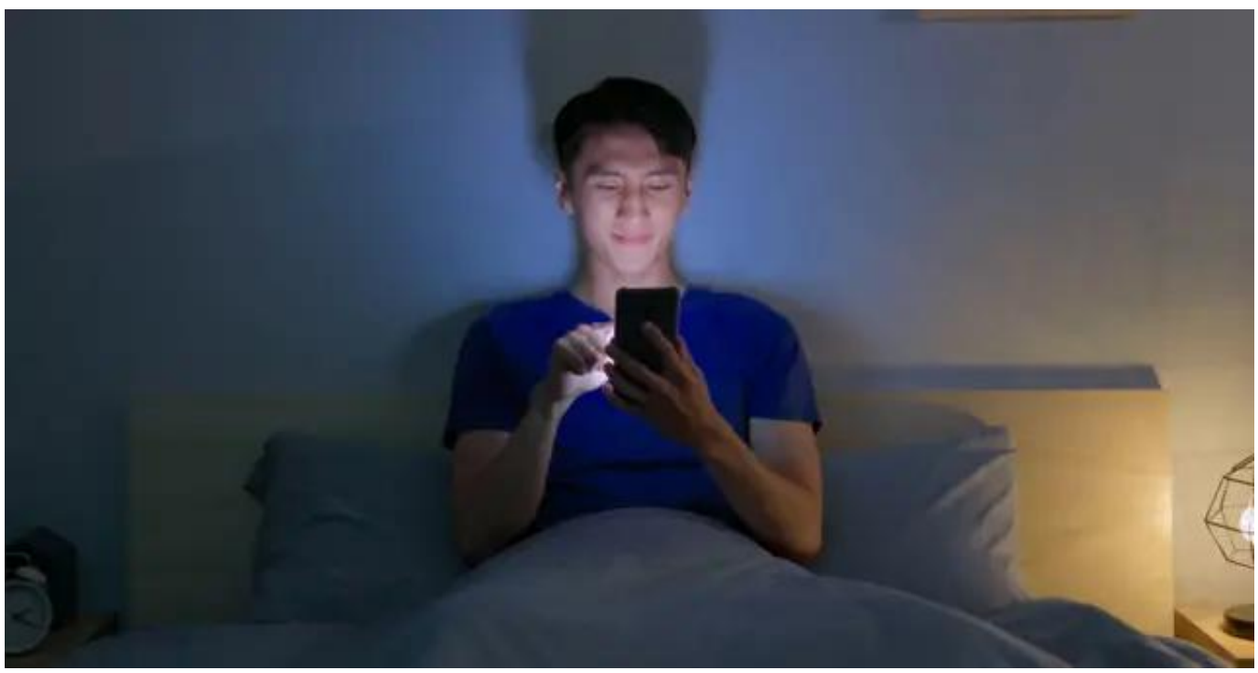
Una iluminación y humedad adecuadas, y una buena calidad del aire pueden influir significativamente la salud ocular.

Utiliza lámparas ajustables para dirigir la luz lejos de tus ojos, usa un humidificador para mantener los niveles de humedad y considera un purificador de aire para eliminar partículas irritantes en el aire.

Los ajustes ergonómicos son igualmente importantes. Coloca la pantalla a la distancia del brazo y ligeramente por debajo del nivel de los ojos para reducir la tensión en el cuello.

Aumenta el tamaño de las letras para minimizar el tener que entrecerrar los ojos y asegúrate de que tu silla proporciona un soporte adecuado para la espalda y una buena postura.

Para quienes experimentan síntomas persistentes, la ayuda profesional es clave.



Una iluminación y humedad adecuadas, y una buena calidad del aire pueden influir significativamente la salud ocular.
Los profesionales de la visión pueden realizar exámenes completos para identificar problemas subyacentes, como errores de refracción (afecciones oculares comunes en las que la forma del ojo impide que la luz se enfoque correctamente en la retina, lo que causa visión borrosa) o la enfermedad del ojo seco.

Los especialistas en visión pueden recetar tratamientos específicos, desde gafas especiales hasta medicamentos que abordan problemas específicos de salud ocular.

Las terapias emergentes ofrecen esperanza para un manejo más eficaz de la fatiga visual digital.

Los fármacos llamados agonistas del TRPM8 se muestran prometedores para aliviar las molestias del ojo seco al activar los receptores de enfriamiento en la superficie ocular.

Mientras tanto, se están desarrollando biosensores portátiles que se colocan como un parche debajo del ojo o se adhieren a las lentes de contacto para monitorear los biomarcadores del líquido lagrimal en tiempo real.

Las lágrimas pueden reflejar la salud de la superficie ocular y, potencialmente, de todo el cuerpo, por lo que este desarrollo tecnológico podría transformar el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades de la superficie ocular.

Recursos irremplazables

En la era digital, es importante tomar medidas para proteger nuestra visión. Al reconocer los signos de la fatiga visual digital, implementar estrategias de protección y buscar atención profesional oportuna, podemos reducir los riesgos asociados con nuestros estilos de vida dependientes de las pantallas.

El desafío de la fatiga visual digital no es insuperable. Con concienciación, educación y un compromiso con la salud ocular, podemos seguir aprovechando los beneficios de la tecnología digital sin comprometer nuestra visión.

De cara al futuro, la integración de tecnologías amigables para la vista y diseños ergonómicos en nuestros dispositivos digitales puede ofrecer niveles adicionales de protección.

Mientras tanto, recuerda tomar descansos, parpadear con frecuencia y no dudes en buscar ayuda profesional si experimentas síntomas persistentes.

Al hacerlo, estarás dando pasos cruciales para garantizar una visión nítida y cómoda.

Con información de BBC News