

# La sencilla regla del 20-20-20 para combatir la fatiga ocular

Científicos de la Universidad de Aston, en Birmingham (Reino Unido), en colaboración con la Universidad de Valencia, han confirmado que la regla del 20-20-20, consistente en hacer una pausa de al menos 20 segundos cada 20 minutos para mirar a una distancia mínima de 6 metros, ayuda a aliviar algunos de los síntomas del uso prolongado del ordenador.

Se calcula que al menos la mitad de las personas que utilizan ordenadores en su trabajo habitual padecen algún tipo de fatiga ocular digital, lo que provoca problemas en la superficie ocular, como irritación y sequedad, o problemas de visión, como dolores de cabeza o visión borrosa.

Los seres humanos parpadean normalmente unas 15 veces por minuto. Al mirar fijamente a las pantallas, este número se reduce generalmente a la mitad de ese ritmo o menos. Esto puede provocar sequedad, irritación y cansancio en los ojos, pero veinte segundos de enfoque en otro lugar es tiempo suficiente para que los ojos se relajen lo suficiente como para reducir la tensión. Esta es la primera vez que se valida adecuadamente la regla de orientación 20-20-20.

Los investigadores de la Facultad de Ciencias de la Salud y de la Vida de la Universidad de Aston pusieron en marcha su estudio con la ayuda de 29 participantes que sufrían síntomas de fatiga ocular. Un software especial descargado en los propios ordenadores portátiles de los participantes utilizó la cámara integrada del portátil tanto para comprobar si el usuario estaba sentado frente a la pantalla como para controlar la dirección de su mirada cada pocos segundos.

Después de 20 minutos de ver la pantalla de forma continua, el programa mostraba un mensaje en el que se pedía a los usuarios que descansaran durante 20 segundos mientras miraban a cualquier objetivo lejano a unos 6 metros de distancia como, por ejemplo, por la ventana o al otro lado de la habitación. El mensaje no podía retirarse hasta que la tarea se realizara correctamente, según la medición de la aplicación.

Los síntomas de fatiga ocular digital de los participantes se midieron antes y después de dos semanas de uso de los recordatorios, y una semana después de finalizar el estudio. Los resultados del estudio, publicado en la revista 'Contact Lens

and Anterior Eye', mostraron una notable disminución de los síntomas, como la sequedad, la sensibilidad y la incomodidad.

El profesor James Wolffsohn, catedrático de Optometría de la Universidad de Aston, que ha dirigido la investigación, ha afirmado que «el único estudio anterior se limitaba a pedir a la gente que llevara a cabo las sugerencias; pero aquí el control de acceso al software nos permitía estar seguros de que los participantes realmente habían desviado la mirada cada 20 minutos. Vimos una mejora consecuente en los síntomas del grupo en su conjunto».

Los investigadores observaron que, tras el estudio, los síntomas oculares de los participantes volvieron a ser los mismos que antes de la intervención. «Tenemos previsto realizar estudios a más largo plazo para ver si podemos enseñar los impulsos de la memoria muscular de los párpados para parpadear más a menudo durante la visualización digital, para ayudar a mitigar este problema crónico sin necesidad de utilizar recordatorios a largo plazo», anuncia Wolffsohn.

Los resultados confirman que la gente debería intentar descansar de sus pantallas. «Aunque utilizamos un software sofisticado, es fácil que otras personas reproduzcan el efecto programando un temporizador en su teléfono o descargando una aplicación de recordatorio. Es una forma sencilla de recordar que hay que hacer descansos regulares por el bien de los ojos», finaliza.

EFE