

Lo que sufren los ojos por el uso excesivo de computadoras y otros dispositivos

La salud visual cada día es más importante ya que el mundo se ha transformado en la sociedad de la información, donde la mayoría de las personas trabaja con computadoras y celulares, por ejemplo, para lo cual requieren un excelente desempeño de su sentido de la vista. Ojos sanos son esenciales en la actualidad.

De allí que es importante resaltar **el cuidado del buen estado de los ojos** y promover la prevención de la pérdida de la capacidad de ver, que **en 80% de los casos es evitable si se toman las precauciones necesarias.**

Al respecto, el oftalmólogo del [Servicio de Oftalmología](#) del Grupo Médico Santa Paula (GMSP), doctor Marco Tulio Álvarez, señaló que **“tomar medidas tempranas nos puede ayudar a controlar una patología de la vista,** para que no se descompense y no afecte la salud visual, pero las personas acuden al oftalmólogo cuando ya no ven, en muchos casos cuando ya no hay solución porque las enfermedades han avanzado mucho”.

Destacó que **“hay que recordar que el ojo no es un globito separado del funcionamiento general del cuerpo, sino que, justamente, es un órgano que puede sufrir los embates de una descompensación o de una patología general”.**

Patologías más comunes en los ojos

Las **patologías más comunes de los ojos** son las de refracción: **miopía, astigmatismo, hipermetropía, presbicia,** las cuales básicamente se diagnostican en la consulta y se corrigen con lentes.

Otro padecimiento común tiene su causa en que los ambientes de trabajo suelen ser fríos y secos, por el aire acondicionado, y al trabajar en computadoras durante períodos prolongados no se pestañea lo suficiente, por lo que **“se puede padecer de ojo seco,** lo que se resuelve con lágrimas artificiales».

Y también al aplicar **una regla muy de moda: 20-20-20,** por cada 20 minutos en la pantalla descansar 20 segundos mirando a 20 pies, más o menos a seis metros de distancia, es decir, «mirando a lo lejos para darle un descanso a ese músculo que ayuda a ver

de cerca la pantalla”, recomienda Marco Tulio Álvarez.

El especialista refirió que una “patología bastante frecuente y es mi subespecialidad, es [el queratocono](#), una enfermedad que hace que el tejido de la córnea se deforme, con **una curva muy pronunciada en forma de cono, lo que genera mala visión**».

«Esta es una enfermedad multifactorial, pero está muy asociada a gente que se rasca mucho los ojos, por alergias oculares, ojo seco o por las razones que sean, lo que puede generar una deformación en la córnea irreversible, para lo cual en el GMSP tenemos procedimientos o tratamientos que van desde los lentes de contacto hasta cirugía, pero la idea es diagnosticarlo a tiempo y prevenir que el queratocono avance”.

Enemigos silentes

El especialista refirió que las causas más frecuentes de pérdida visual son prevenibles o controlables, pero que la única reversible en el mundo son las cataratas, que, afortunadamente “tienen tratamiento quirúrgico, con el cual se puede recuperar la visión”.

En el [GMSP](#) se realizan periódicamente jornadas quirúrgicas especiales para la Corrección de Cataratas a un precio muy accesible, “ahora con las técnicas que tenemos mientras más temprano las resolvamos es mejor, porque hay menos maniobra y menos energía de ultrasonido, que es el método que utilizamos para extraer las cataratas actualmente, si no son tan avanzadas”.

El doctor Álvarez añadió que “aunque hay patologías propias del ojo, **muchas de ellas dependen de otras patologías generales, por ejemplo, la diabetes, que descompensada** genera la retinopatía diabética, y se puede perder la visión, y es muy difícil revertir esa patología. La diabetes también puede causar cataratas y predisponer al glaucoma”.

La hipertensión también afecta a la retina y genera retinopatía hipertensiva, los vasos sanguíneos se van adelgazando y el flujo sanguíneo del ojo va disminuyendo, lo que genera alteraciones en la retina que producen pérdida visual.

El especialista indicó que **otra es el glaucoma**, “se trata de una neuropatía, alteración o disfunción del nervio óptico, causada, generalmente, por el aumento de la presión intraocular. Puede dar muchos síntomas, por lo que, en la mayoría de las veces, el paciente no sabe que la padece y cuando acude al médico ya ha

perdido campo visual y eso no es reversible».

«El Glaucoma es responsable de muchos casos de ceguera, por eso es que las evaluaciones anuales o interanuales son importantes, pero más aún para las personas con antecedentes familiares de padecimiento de esta patología».

El doctor Álvarez indicó que también es relevante “que los padres entiendan que los niños desde muy temprana edad, a los 3 o 4 años, deben ser evaluados por un oftalmólogo, la mayoría cae en cuenta de la importancia de esta consulta cuando el niño ya está en la etapa escolar”.

Con información de Banca y Negocios