

EL ORDENADOR Y LOS OJOS

Las tecnologías, evolucionan con el tiempo y con las necesidades de las personas. Son múltiples los equipos en los cuales existen pantallas de visualización: ordenadores, pantallas de control, videojuegos, televisión, etc. Actualmente, la mayor parte de las actividades laborales y de ocio se realizan ante una pantalla de visualización, lo cual ha dado origen a un nuevo cuadro médico conocido como “Síndrome de la pantalla de visualización”, que se caracteriza por molestias oculares, generales, musculares y cutáneas.

En el caso de los ojos, estas manifestaciones reciben el nombre de “Síndrome Visual del Ordenador”. La televisión sería menos problemática, ya que ella se contempla de lejos, no exige un esfuerzo de convergencia ocular y no requiere la misma concentración visual. Por lo tanto, deducimos que el problema radica en el grado de concentración que nos exigimos al mirar una pantalla de visualización y a la disminución de la frecuencia del parpadeo.

Asociado al “Síndrome Visual del Ordenador” o “Síndrome de la pantalla de Visualización” existen otros elementos externos de tipo ambiental (ambientes cargados de humo, calefacción o aire acondicionado excesivos), inadecuada luminosidad externa y actitudes posturales, que contribuyen a agravar el problema.



Signos y Síntomas más frecuentes. Los principales síntomas referidos son:

- Fatiga ocular (Sensación de sueño)
- Cefaleas
- Irritación ocular (ojo rojo)
- Sensación de resequeidad ocular
- Picor.
- Lagrimeo
- Puede existir visión borrosa.
- Molestias debida a la Luz .
- Ardor o quemazón
- Ojos apagados.

Los síntomas son muy parecidos al Síndrome del **Ojo Seco**, y pueden existir en forma aislada o varios a un mismo tiempo.

Pero independientemente de todos estos síntomas y signos que pueden ser inherentes a la propia máquina, existen alteraciones oculares en cada individuo que pueden asociarse y agravar el síndrome visual del ordenador:

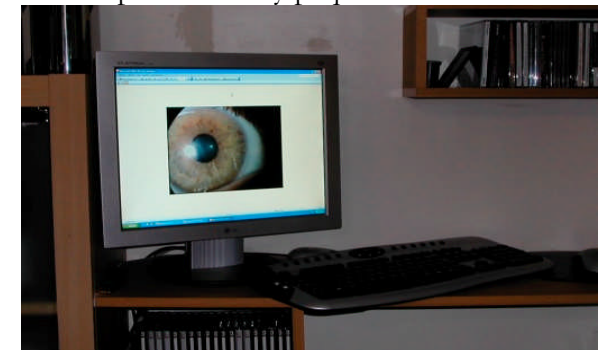
- Trastornos acomodativos
- Trastornos binoculares

- Defectos refractivos pequeños.
- Ojo seco
- Defectos en la convergencia

El trabajo con el ordenador en un usuario que padece un problema ocular o defecto visual, del cual no es consciente, le supone un mayor esfuerzo para suplir esta deficiencia, contribuyendo a crear o agravar un stress acomodativo. Gracias al uso del ordenador, se están diagnosticando defectos oculares que pasaban desapercibidos.

Existen elementos externos (ambientales) que pueden agravar el problema. Estos son:

- Excesivo uso de Lentes de contacto
- Gafas con corrección inadecuada.
- Mala postura ante el ordenador
- Trabajar a oscuras o luces muy tenues
- Ambientes muy cargados: Humo, excesiva calefacción o aire acondicionado.
- Ordenadores muy antiguos o con pantallas muy pequeñas.



QUE SE DEBE HACER:

- Realizarse una valoración oftalmológica completa, para procurar corregir alteraciones oculares existentes.
- Trabajar con buena iluminación y preferiblemente luz natural. En su defecto, consulte en el mercado por sistemas de iluminación que usan “Luz día”.
- Tener una correcta postura ante el ordenador. La pantalla frente a los ojos del observador y debe estar a una distancia de 50 a 70 cm.
- Utilizar una pantalla con buena resolución y contraste.
- Mejorar las medidas ambientales: Humo, calefacción, aire acondicionado, escritorio, etc.
- Deben hacerse pausas durante la utilización del ordenador: 15 minutos cada dos horas, cambiando de posición y andando.
- Alternar con tareas que no requieran el ordenador.
- Mirar a lo lejos durante 10 ó 15 segundos de vez en cuando para relajar los músculos que nos permiten acomodar a la visión cercana.
- Parpadear intencionalmente, varias veces.
- En portadores de lentes de contacto, lubricar con relativa frecuencia las lentillas y los ojos.

CONSULTORI D'OFTALMOLOGIA I MICROCIRURGIA OCULAR

Ofrecemos una asistencia oftalmológica integral y personalizada. Cada paciente recibe nuestra atención y el tiempo necesario que su caso requiera, poniendo a su disposición nuestros servicios médicos y quirúrgicos con tecnología de vanguardia:

- *Oftalmología Pediátrica y del Adulto
- *Neurooftalmología
- *Glaucoma, control de la tensión ocular y campimetría (campo visual)
- *Retina-Vítreo y Diabetes ocular
- *Cirugía Plástica ocular
- *Cirugía de la Catarata.
- *Vía lagrimal
- *Cirugía Refractiva: Cataratas, Miopía, Hipermetropía y Astigmatismo
- *Cirugía Láser: YAG, Argón, Excimer.



Plaça Ernest Lluch 1, Escala B, baix 2^a.
17600 Figueres - Girona
Tel/Fax. 972 671 677



CONSULTORI D'OFTALMOLOGIA I MICROCIRURGIA OCULAR OFTALMOLOGIA PEDIATRICA I DE L'ADULT



Dr. Fernando A. Rodríguez Mier

EL ORDENADOR Y LOS OJOS