

## Cómo protegerse los ojos al usar pantallas

Por Aaron Warnick

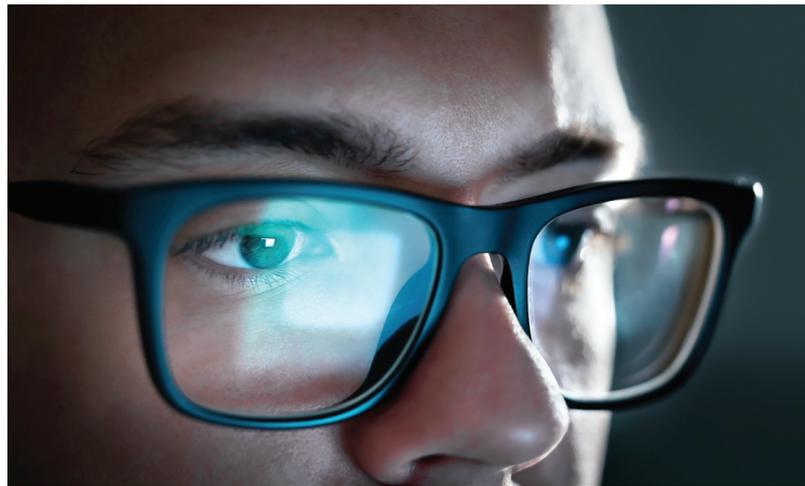
**L**as pantallas forman parte de la vida cotidiana. Es probable que esté frente a muchas pantallas que integran su rutina diaria: desde televisores y computadoras de escritorio en su hogar hasta teléfonos inteligentes y computadoras portátiles.

Si bien pasar tiempo frente a una pantalla tal vez resulte beneficioso, por ejemplo, cuando se usa para aprender, hacer ejercicio o conectarse con amigos y familiares lejanos,

quedarse demasiado tiempo adentro mirando pantallas puede ser perjudicial para la vista.

Un posible problema es la fatiga ocular digital, un tipo de fatiga ocular causada por el uso de pantallas. Si pasa mucho tiempo usando el teléfono, la tableta u otro dispositivo y tiene visión borrosa, ojos secos o llorosos, y dolores de cabeza, es posible que tenga fatiga ocular digital.

La fatiga ocular es causada en parte por un menor parpadeo. Cuando uno está mirando una pantalla o algo de cerca durante un período



>> Para recibir más información sobre los ojos y el uso seguro de pantallas, visite [www.aaopt.org](http://www.aaopt.org)

prolongado, deja de parpadear de forma natural, según Raj Maturi, MD, oftalmólogo y profesor adjunto en la Universidad de Indiana. Por lo tanto, los ojos se secan y causan molestias.

Para evitar la fatiga ocular digital, la Academia Americana de Oftalmología recomienda la regla 20-20-20: por cada 20 minutos que mira una pantalla, mire algo que esté a 20 pies de distancia durante al menos 20 segundos. El ejercicio permite que los ojos descansen y se restablezcan.

"La buena noticia es que, en realidad, no es posible dañarse la vista de manera permanente por el simple hecho de usar pantallas," afirma Maturi.

Ajustar el monitor para que usted mire un poco hacia abajo es otra forma sencilla de disminuir la fatiga ocular. Trate de tener un colirio o lágrimas artificiales cerca en caso de que se se sequen los ojos. Un humidificador también ayuda a mantener los ojos más frescos.

Si suele tener dolores de cabeza que causan una sensación de punzada detrás de los ojos, tal vez sea un indicador de que necesita cambiar la manera de trabajar, señala Maturi.

"Escuchar nuestro cuerpo puede ser la forma más útil de saber si hace falta un cambio," agrega.

Pasar mucho tiempo usando pantallas, especialmente por la noche, también puede interferir en el sueño. Las pantallas emiten una gran cantidad de luz azul. Este tipo de luz le indica al

cerebro que esté alerta, incluso si usted está preparándose para dormir. Es el mismo tipo de efecto que tiene la luz solar. Por eso, pasar demasiado tiempo frente a las pantallas por la noche puede afectar su ciclo de sueño.

La clave es reducir la cantidad de luz azul que ve a medida que se acerca la hora de acostarse. Lo ideal sería dejar de usar pantallas por lo menos media hora antes de ir a dormir. Pero si no puede, verifique la configuración de su dispositivo.

"Por lo general, en las computadoras y los teléfonos



inteligentes, se puede configurar el modo 'oscuro' o 'nocturno' que reducirá gran parte de la luz azul emitida por la pantalla," dice Maturi.

Otro problema que ocasiona pasar tiempo frente a una pantalla es la inactividad. A medida que el período de exposición aumenta, se puede perder la noción de cuánto tiempo uno permanece sentado sin moverse. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan

tomar un descanso de cinco minutos cada hora. Para no olvidarse de descansar, use un temporizador.

Los descansos pueden ser acciones tan sencillas como pararse y estirarse, o dar un paseo por la sala. Además de estirar los músculos, tomar un descanso le permitirá descansar la vista.

"La gente tiene que ser más cautelosa," observa Maturi. "Si usted está sentado mucho tiempo en la misma posición, mirando el mismo objetivo de cerca largo rato, va a tener problemas."



Fotos por cortesía de iStockphoto: Hombre con anteojos, Tero Vesalainen; mujer, Flamingoimages; niño, Nikhil Patil; dibujos, Appleuz



### ¿Qué tal está su visión?

Muchas personas tienen miopía, que es la incapacidad de ver con claridad las cosas que están lejos. Los científicos todavía están tratando de determinar si existe una conexión entre la miopía y el tiempo que se pasa frente a una pantalla. La investigación ha arrojado resultados dispares.

Las personas que tienen miopía pueden usar anteojos o lentes de contacto para ver mejor, o incluso considerar una cirugía correctiva. Pero también puede haber formas de retardar el agravamiento de esta incapacidad. Según la Academia Americana de Oftalmología, pasar más tiempo realizando actividades al aire libre es beneficioso. También es una buena idea dejar que entre más luz natural al interior de la casa.