



## Síndrome de dispositivos móviles

**El riesgo de vivir 'conectado'. iluminación adecuada, buen escritorio y descanso, claves en la prevención.**

Los ejecutivos, los ingenieros y quienes trabajan durante muchas horas frente a un computador o se mantienen conectados en red demasiado tiempo suelen presentar molestias visuales y de otra índole.

Según Héctor Pérez Estepa, director académico de la Federación Colombiana de Optómetras, “es muy común que quienes manejan sistemas informáticos y estén más de 4 horas frente al computador presenten fatiga visual, que se refleja con diferentes síntomas como ojo rojo, lagrimeo constante, dolor de espalda o de cabeza, que suelen asociarse a otros problemas, pero la etiología es la parte visual”.

Por ejemplo, en Colombia el dolor de cabeza representa la mayor consulta médica y, de 100 pacientes, se ha encontrado que 70 casos tienen alguna relación con un problema visual.

Coincide en esta apreciación José Manuel Gómez Ojeda, presidente de la Federación Colombiana de Optómetras, quien se refiere al ‘síndrome de los dispositivos móviles’, anteriormente llamado síndrome de visión del computador, originado precisamente en esta época de tanta tecnología a nuestra disposición y de la cual dependemos a veces de manera obsesiva”.

Además, agrega, “la innovación permanente en este campo permite que se tengan aditamentos más pequeños, que demandan un esfuerzo visual mayor y los músculos de los ojos que intervienen en el acto de la visión trabajan más y terminan afectándose de cierta medida, por lo que se produce alguna sintomatología”.

No se trata de eliminar estas herramientas, que hoy por hoy son indispensables para cualquier persona y mucho más para los ejecutivos y gerentes, sino de hacer un buen uso de ellas, señalan los especialistas reunidos por estos días en Corferias, en el Congreso Internacional Fedopto 2014.



## Sala de Prensa

La invitación fundamental es a mantener una higiene visual adecuada, lo que implica realizarse un examen previo de los ojos, por cada hora de trabajo descansar cinco minutos, mantener la pantalla del computador a una distancia entre 40 y 50 centímetros y sentarse recto, así como tener una buena iluminación en la oficina. “La mayoría de oficinas tienen luz blanca, que trae consigo un mayor riesgo de fatiga visual. Al mezclar la blanca y la amarilla, hay mayor contraste y menor fatiga”, dice Pérez.

### **NO SE 'ACUESTE'**

Cuando una persona está más de dos horas frente al computador comienza a cambiar de posición, “ya no está derecho, sino que termina como semiacostado en la silla, la parte cervical comienza a verse diferente, la angulación y los ejes visuales se ven afectados, por lo que viene el dolor de cabeza y de espalda. Si el ojo es la entrada del punto objetivo de un estímulo visual y los ejes están desalineados, esto trae consigo fatiga visual”.

Estar ‘pegado’ a su dispositivo incrementa el riesgo de ojo seco, porque no se parpadea, lo que hace que no se lubrique el ojo.

**Marisol Ortega G.**  
**Especial para Portafolio**

Diario Portafolio, página 17, Septiembre 17 de 2014