



Todo ese tiempo frente a las pantallas puede estar dañándole los ojos

El abuso de los dispositivos afecta la salud visual. Afectaciones pueden ser irreversibles.

Si usted padece con frecuencia de ardor, lagrimeo o sensación de ojos rojos que experimenta en diferentes momentos, piense en qué tanto está usando el celular, la tableta o el televisor. Pueden ser síntomas ocasionados por el uso -o abuso- de las pantallas que utiliza la mayor parte de las jornadas diarias.

Para muchos el tiempo de conexión comienza inmediatamente después de abrir los ojos en la mañana: Un estudio realizado por Deloitte en 2017 revela que para el 30 por ciento de los encuestados el tiempo que transcurre desde que se despierta hasta que revisa su celular es de menos de cinco minutos.

Silenciosamente, la utilización desmesurada de todo tipo de dispositivos, desde celulares y tabletas hasta computadores y televisores, puede provocar daños irreversibles en la salud visual.

De hecho, alteraciones como el enrojecimiento o la sensibilidad son solo algunas de las consecuencias mínimas que puede generar el abuso de estas tecnologías. Los especialistas señalan que es posible llegar a sufrir enfermedades como la miopía o la degeneración macular. Este último, generado por el deterioro de la mácula (la capa de tejido sensible a la luz que se encuentra en la parte posterior del ojo), es la principal causa de ceguera en el mundo.

Pero, concretamente ¿qué es lo que desencadena todos estos males en los ojos?

Hay varios aspectos a tener en cuenta. Algunos dispositivos, por ejemplo, incorporan pantallas LCD, las cuales se iluminan con luces LED ubicadas detrás de la pantalla. El 25 por ciento de la luz de estos bombillos es azul y la emisión de esta es la principal causante de los daños que se generan en los ojos, según explica Carla Daniela Jiménez, quien hace parte del programa de optometría de la Facultad de Medicina de la Universidad El Bosque.

“Se caracteriza por ser de alta frecuencia y radiación y puede producir cambios en la retina. La mácula es la zona de la retina que más se ve afectada por el exceso de exposición a la luz azul pues sus células se deterioran y eso hace que se produzca la degeneración”, explica la optómetra.



Una investigación del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) sugiere que la exposición a luz azul durante la noche puede ocasionar un mayor riesgo de padecer cáncer de mama y de próstata.

Alejandra Mendivelso Suarez, docente del programa de optometría de la misma universidad, afirma que “cuando se están recibiendo niveles de luz azul no adecuados o en las horas de la noche cuando es el momento de sueño, no se produce la hormona melatonina (que participa en procesos como el control del ciclo diario del sueño), lo que genera mayores probabilidades de tener insomnio, obesidad, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer, pues el cerebro interpreta que es de día y no produce las hormonas suficientes para reparar y hacer que el cuerpo descanse”, señala.

Sobre la miopía, Jiménez señala que se puede producir como consecuencia de “enfocar mucho tiempo de cerca en los dispositivos digitales”. “Desde muy pequeños estamos en ese proceso y eso produce miopía, que va avanzando a medida que crecemos”, afirma.

Fatiga ocular

Los especialistas indican además que estar conectado a las pantallas durante varias horas produce una disminución en la frecuencia de parpadeo lo que hace que el usuario tenga que esforzarse más. Según los expertos, el escenario ideal es realizar de 15 a 20 parpadeos por minuto.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) clasificó dentro del grupo de enfermedades laborales la fatiga ocular causada, en algunos casos, por el esfuerzo muscular al usar pantallas.

Existen algunas consideraciones que se pueden tener en cuenta a la hora de comprar los dispositivos y que podrían ayudar, en parte, a disminuir el impacto de las pantallas en los ojos.

Por ejemplo, la tasa de refresco de un monitor, que indica el número de veces que la imagen se actualiza por segundo, es uno de los aspectos a considerar. Entre mayor sea la tasa, la cual se mide en hercios, mucho más fluida será la imagen lo que evitará que se generen interferencias o ‘estelas’ que, en ocasiones, pueden provocar la fatiga ocular.

María del Pilar Páez, gerente de Mercadeo de LG Electronics Colombia, destaca que la tecnología AMD FreeSync, una característica que permite lograr una frecuencia de actualización dinámica, “resuelve los problemas de comunicación entre el procesador gráfico y el monitor para eliminar las cortes y las incorrecciones de imagen y así poder disfrutar de gráficos sin parpadeos ni destellos”.



Por su parte, el experto en tecnología Amikam Yalovetzky, gerente de ventas de Mediatek, afirma que también se pueden tener en cuenta tecnologías como MiraVision, que agregan un tinte amarillo a la imagen de manera orgánica para reducir la luz azul. “De esa manera no perdemos la calidad de la imagen original y a la vez nos protegemos. En muchos casos los fabricantes lo activan automáticamente pero en otros se encuentra la opción en la configuración y el usuario puede ajustar en tiempo real el contraste, la saturación, la temperatura del color”, dice.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta que vivimos en una sociedad hiperconectada y que cada vez es más difícil disminuir el uso de estos dispositivos, es importante que tenga en cuenta las recomendaciones de los expertos.

Algunos celulares permiten disminuir la intensidad del color azul en la configuración. “Hay teléfonos que por geolocalización se activan automáticamente a partir de las 6 de la tarde para disminuir la intensidad de este tipo de bombillos. Cambian la tonalidad para que se tengan menos efectos”, dice Jiménez.

Es recomendable que visite un médico para que le formulen unas gafas con filtros especiales que bloquean exclusivamente la luz azul. “Hay dos tipos de protección: una que absorbe la luz azul y otra que la refleja, es decir choca en el lente y se devuelve la azul, que es nociva y pasa la luz que podemos observar bien sin producir daño”, afirma Páez.

Por otro lado, la optómetra asegura que “los niños menores de dos años no deben tener acceso a estos dispositivos. El tiempo recomendado para los menores que superen esta edad es menos de dos horas al día”.

Procure alejarse de las pantallas por lo menos dos horas antes de irse a dormir. También puede tomar suplementos vitamínicos con antioxidantes para ayudar a proteger la retina

Realice pausas activas cada 20 minutos. Puede caminar, cerrar los ojos por unos segundos o simplemente alejarse de cualquier panel.

Para los computadores se recomienda mantener una distancia de 50 centímetros. La distancia ideal para celulares es de 35 centímetros.