

Consejo de salud: Fatiga ocular digital

La fatiga ocular digital, también conocida como Síndrome de Visión por Computadora, describe un grupo de problemas relacionados con los ojos y la visión que resultan del uso prolongado de computadoras, tabletas, lectores electrónicos y teléfonos celulares. En la mayoría de los casos, los síntomas del síndrome de fatiga ocular digital ocurren porque las demandas visuales de la tarea superan las habilidades visuales del individuo.¹

Datos que debe conocer¹

- Hasta el 65% de los adultos han experimentado síntomas de fatiga ocular digital
- El uso continuo de dispositivos digitales durante dos horas es suficiente para provocar fatiga ocular digital
- El ojo seco es un factor de riesgo importante para la fatiga visual y otros síntomas de la fatiga ocular digital
- El mirar continuamente la pantalla lleva a una disminución de la frecuencia de parpadeo, causando problemas relacionados con el ojo seco

Causas²

- Iluminación deficiente
- Reflejos en la pantalla de la computadora
- Distancias de visualización inapropiadas
- Mala postura al sentarse
- Problemas de la vista no corregidos (hipermetropía y astigmatismo)
- Una combinación de estos factores

Síntomas²

- Dolor de cabeza
- Visión borrosa
- Visión doble
- Ardor, picazón, sequedad o cansancio en los ojos
- Pérdida de enfoque
- Fatiga
- Dolor de cuello
- Dolor de hombros



Las personas que usan anteojos o lentes de contacto pueden tener dificultades al usar pantallas.² Por ejemplo, pueden:

- Inclinar la cabeza en un ángulo extraño porque sus anteojos no están diseñados para uso en computadora
- Inclinarsse hacia la pantalla para ver más claramente
- Adoptar posturas incorrectas que pueden causar espasmos musculares o dolor en el cuello o la espalda



Prevención y recomendaciones²

Afortunadamente, la fatiga ocular digital es prevenible. Considere estas pautas para ayudar a evitar desarrollar los signos y síntomas asociados con esta condición.

- Controle la iluminación y el resplandor
- Establezca distancias de trabajo adecuadas. La pantalla de la computadora debe estar de 15 a 20 grados por debajo del nivel de los ojos, o aproximadamente 4 a 5 pulgadas medida desde el centro de la pantalla y de 20 a 28 pulgadas de los ojos
- Mantenga una postura adecuada mientras está sentado o de pie
- Use anteojos que cumplan con las demandas del trabajo (diseño de lentes, potencia de los lentes, tintes o recubrimientos de los lentes)
- Siga la regla 20-20-20. Mire a la distancia durante 20 segundos cada 20 minutos a al menos 20 pies de distancia de la computadora o dispositivo digital
- Use un portacopias ajustable

Fuentes:

1. Biblioteca Nacional de Medicina. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9434525/>. Octubre de 2022. Consultado en febrero de 2024.
2. Asociación Estadounidense de Optometría. <https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/computer-vision-syndrome?sso=y>. 2024. Consultado en febrero de 2024.