

Confinamiento y salud ocular



DRA. ANE LANDA
Médico oftalmólogo de IMQ

El uso intensivo de las pantallas está sometiendo a la vista a un esfuerzo que puede derivar en molestias oculares

El confinamiento nos ha mantenido pegados a las pantallas mañana, tarde y noche. Televisión, ordenador, tablet y móvil, tanto por trabajo como por ocio, han podido hacer más llevadera esta excepcional crisis sanitaria, pero implican ciertos riesgos a nivel visual que poco a poco han podido ir apareciendo. Se pasó en pocas semanas de un probable buen uso a un abuso.

El aumento de esta exposición tiene efectos secundarios en los ojos, la mayoría de ellos leves, aunque pueden llegar a limitar nuestro día a día. Los ojos están hechos para ver de lejos; con el tiempo, se han ido adaptando a la visión intermedia y corta mediante la puesta en marcha de unos músculos que, como cualquier otro, se pueden cansar. Ahora, toda nuestra actividad es de cerca y prácticamente no dejan de trabajar agravando la vista cansada e, incluso, la miopía. Hay que añadir que nos acercamos mucho a las pantallas, parpadeamos poco y descansamos menos. Esto puede provocar cefalea, lagrimeo, ojos rojos e incluso visión borrosa, síntomas principales del ojo seco.

Por todo esto es importante seguir algunas recomendaciones. La primera de ellas es limitar la exposición a las pantallas lo mínimo, sin acercarse demasiado y con una iluminación adecuada.

RECOMENDACIONES



Limitar la exposición a las pantallas



Usar una iluminación adecuada



Hacer descansos periódicos para mirar a lo lejos



Parpadear a menudo para lubricar los ojos



Reducir el uso de lentillas en favor de las gafas



Evitar frotarse los ojos



Realizar actividades al aire libre

Principales síntomas



Cefaleas



Visión borrosa



Dolor ocular



Lagrimeo



Ojos rojos

Si esto no es posible, se debe compensar realizando descansos periódicos a lo largo del día o levantando la vista cada cierto tiempo para mirar a lo lejos durante un rato. En el caso de los niños es necesario tener un control mayor y limitar mucho el acceso cuanto más pequeños sean, sobre todo en menores de 6 años.

Menos parpadeo

Otro efecto del uso intensivo de móviles y ordenadores es que se parpadea menos, lo que genera una mayor sequedad en los ojos, sobre todo en espacios cerrados. La aplicación frecuente de lágrimas artificiales sin conservantes prevendrá la aparición de ojos rojos, picor o sensación de arenilla, sintomatología que puede empeorar con el uso de lentes de contacto y al frotarlos. En cambio, la utilización de gafas, si se precisa, supone una ayuda fundamental frente al sobre-esfuerzo visual que requieren los dispositivos digitales.

Otra forma de relajar la vista, ahora que ya se puede, es pasear al aire libre, siempre de manera prudente y responsable. Esto es especialmente importante en niños ya que parece haber relación entre actividades en ambientes cerrados y la aparición o aumento de la miopía.

La mayor parte de los síntomas descritos suelen ser transitorios y desaparecen o mejoran notoriamente con el descanso. De todas maneras, muchos de estos casos necesitan una correcta evaluación, diagnóstico y tratamiento adecuado por parte de un médico especialista en oftalmología.

Más información: coronavirus.imq.es



Retomamos la actividad

Sigue los nuevos protocolos y medidas de protección para acudir a nuestros centros



Uso obligatorio de mascarilla



Guardar la distancia de seguridad



No entrar con acompañantes salvo excepciones



Utilizar gel para higiene de manos.



Acudir con cita previa



No acudir con síntomas

Más información en coronavirus.imq.es

900 61 51 50 | imq.imq.es | imq.es