

ENTORNO DIGITAL Y ASTENOPIA

La incidencia de la astenopia aumenta continuamente. La principal causa es el aumento tanto de la variedad como del uso de pantallas digitales. Se trata de una evolución concomitante que sin embargo no tiene nada de fatalidad. Las observaciones e ideas para adoptar soluciones preventivas presentes en este artículo provienen de una entrevista realizada al Dr. Marcus Safady, oftalmólogo en Río y presidente (2013-2014) de la asociación de oftalmólogos brasileños SBO —Sociedade Brasileira de Oftalmologia.



Dr Marcus Safady

Oftalmólogo, presidente de la Sociedade Brasileira de Oftalmologia (S.B.O.), Rio de Janeiro, Brasil.

Licenciado en medicina en 1980 en la Universidade Federal do Rio de Janeiro, Marcus Safady está registrado como oftalmólogo en la l'Associação Médica Brasileira desde 1984. Profesor del curso de especialización en oftalmología de la Sociedade Brasileira de Oftalmologia. Responsable del departamento de Glaucoma del Hospital Federal de Bonsucesso, Rio de Janeiro. Actualmente presidente de la Sociedade Brasileira de Oftalmologia (S.B.O.).

Points de vue: ¿Qué están observando los oftalmólogos brasileños en sus consultas?

Dr Marcus Safady: A nuestra consulta acuden cada vez más pacientes que padecen de astenopia. En la actualidad, síntomas como sequedad ocular, ojos rojos, sensación de tensión ocular, visión borrosa de cerca, cefaleas, dolores peri, intra o retrooculares o sensación de deslumbramiento son extremadamente comunes. El origen de estos síntomas puede ser refractivo (sin corregir o mal corregido), acomodativo o muscular, y los especialistas deben considerar su verdadera causa para adoptar el tratamiento adecuado.

¿Qué correlación establece usted entre astenopia y pantallas digitales?

Si el paciente lleva una corrección adecuada y no presenta ningún defecto especial de visión binocular, los síntomas de astenopia generalmente están relacionados con cau-

PALABRAS CLAVE

Astenopia, fatiga visual, fatiga postural, deslumbramiento, cefaleas, dolor de cabeza, sequedad ocular, percepción de contraste, adaptación, comodidad, postura, pantallas digitales, ergonomía, lectura electrónica, herramientas digitales, vida conectada, ordenador, smartphone, tableta, Essilor® Eyezen™, lentes oftálmicas, protocolo, examen visual.



Fotógrafo © João Salamonde / joaosalamonde.com.br

sas externas entre las que figura en primer lugar el uso intensivo de dispositivos digitales, actualmente omnipresentes en nuestra vida cotidiana. Cuando se trabaja frente a una pantalla, los ojos parpadean con menor frecuencia, lo que se traduce en un resecaimiento de la superficie ocular. Del mismo modo, el esfuerzo de acomodación y convergencia resulta más intenso debido a la mayor proximidad de las pantallas (el smartphone y la tableta se utilizan a menor distancia que el ordenador). Nuestros ojos hacen un esfuerzo de fusión y convergencia en puntos más o menos pixelados, de una calidad y unos contrastes variables, quedando expuestos a la alta intensidad luminosa de las pantallas. La luz que emiten se caracteriza por ser deslumbrante y blanca, cuyo pico de emisión se sitúa en los tonos azules de longitud de onda corta. El impacto oftálmico es inevitable.

“Los síntomas de la astenopía suelen derivarse de causas externas relacionadas con el uso de aparatos digitales, actualmente omnipresentes en nuestra vida cotidiana”.

Este tipo de molestias ¿afecta a un sector de la población más que a otro?

Las pantallas agudizan los defectos visuales ya existentes, afectando por igual a los que no llevan gafas. De los estudios llevados a cabo se desprende que entre el 60% y el 90% de las personas que trabajan con pantallas presentan problemas de visión más o menos molestos, independientemente de su corrección visual. Las consultas de oftalmología evidencian esta problemática entre adultos, niños y adolescentes. Los jóvenes constituyen un sector de la población particularmente expuesto, por el hecho de fijar la vista en los videojuegos, los teléfonos móviles y los ordenadores durante todo el día, incluso en el colegio.



Fotógrafo © João Salamonde / joaosalamonde.com.br

“Y por último, el elemento central del dispositivo de prevención de la astenopía causada por aparatos digitales consiste en la prescripción de lentes oftálmicas adecuadas teniendo en cuenta las particularidades y la omnipresencia de las pantallas”.

¿Cuáles son las soluciones y recomendaciones más habituales?

Los pacientes no siempre están al corriente de las causas. Cuando acuden a la consulta suelen hacerlo por un problema de refracción. Hablan de fatiga visual, de los síntomas que sienten. Corresponde a los oftalmólogos estar atentos y participar en la lucha contra esta auténtica plaga. Las recomendaciones son muy sencillas: examen visual (agudeza visual, visión binocular, acomodación), estudio de la refracción, consejos ergonómicos (buenas prácticas de uso del material informático) y prescripción

de un tratamiento (colirios para aliviar la sequedad ocular) o de una solución preventiva como unas lentes oftálmicas adecuadas.

En este sentido, ¿cómo está organizada la atención médica en Brasil?

En Brasil, como en otros países, son muy comunes los problemas oculares relacionados con la omnipresencia de las pantallas digitales. Los profesionales de la visión están cada vez más sensibilizados y empieza a imponerse un



Fotógrafo © João Salamonde / joaosalamonde.com.br

“Los jóvenes constituyen un sector de la población particularmente expuesto, por el hecho de fijar la vista en los videojuegos, los teléfonos móviles y los ordenadores durante todo el día, incluso en el colegio”.

protocolo “estándar”, organizado en torno a cuatro ejes, que resulta potencialmente muy beneficioso para el paciente. Primero: acudir a la consulta con mayor frecuencia, hasta llegar al ritmo de una visita anual. Segundo: asesoramiento ergonómico (postura, iluminación, descanso, etc.) para evitar que se agudicen los problemas. Tercero: lubricar mejor la superficie ocular, intensificando el parpadeo o mediante la aplicación de lágrimas artificiales. Y por último, el elemento central del dispositivo de prevención de la astenopía causada por aparatos digitales consiste en la prescripción de lentes oftálmicas ade-

cuadas teniendo en cuenta las particularidades y la omnipresencia de las pantallas.

¿Qué características requieren estas lentes preventivas?

Son básicamente dos. La primera consiste en aportar potencia en la parte inferior de la lente para aliviar el esfuerzo acomodativo del ojo. Algunas fracciones de dioptría adicionales suponen una gran ayuda cuando se trabaja delante de una pantalla durante varias horas. La segunda consiste en un filtro que bloquea la luz azul y el efecto de



Fotógrafo © João Salamonde / joaosalamonde.com.br

“Las pantallas agudizan los defectos visuales existentes, afectando por igual a los que no llevan gafas”.

deslumbramiento: un tratamiento antirreflejante selectivo que reduce la luminosidad de las pantallas y bloquea la luz azul nociva.

Para combatir eficazmente la astenopía relacionada con el uso de aparatos digitales, una lente oftálmica perfecta debe combinar ambas características.

¿Es el caso de la oferta Eyezen diseñada por los centros de investigación de Essilor?

Absolutamente.



INFORMACIÓN CLAVE

- El uso intensivo de pantallas digitales incrementa el número de casos de astenopía.
- Este problema afecta a todas las edades y tanto a las personas que tienen algún defecto de visión como a las que no utilizan gafas.
- En Brasil, un protocolo de cuatro puntos, muy fácil de aplicar, permite luchar eficazmente contra este tipo de problemas.
- La principal herramienta para prevenir la astenopía que generan las pantallas consiste en unas lentes que combinan las dioptrías añadidas en su parte inferior y la filtración de la luz azul.