

EL MUNDO MULTIPANTALLAS, UNA REALIDAD QUE AFECTA A LA VISIÓN Y LA POSTURA DE LOS USUARIOS

A los pocos años de su introducción en el mercado, las herramientas digitales abundan y han pasado a formar parte de la vida diaria de la sociedad. Vivimos ahora en un entorno multipantallas y, cada día, podemos llegar a utilizar hasta diez tipos de pantalla: ordenadores portátiles y de sobremesa, tabletas, consolas, TV digital, GPS, e-books, videoporteros, smartphones o incluso smartwatches, y los usuarios quieren estar conectados en todo momento. Sin embargo, su visión y su postura se ven afectadas por estos nuevos soportes. Para medir su impacto, el instituto Ipsos ha llevado a cabo un amplio estudio en cuatro continentes entre cuatro mil personas. Los resultados destacan la creciente importancia de esta nueva realidad digital para la salud pública



Directora de Estudios en Ipsos,
París, Francia

Sophie tiene un diploma de Marketing y Comunicación (máster 2) de la escuela universitaria Celsa y trabaja desde hace siete años en el sector de los estudios cuantitativos. Se incorporó a Ipsos en 2011 y se encarga de numerosos estudios sobre temas de marketing y tendencias de diversos sectores, especialmente el sector óptico. Colabora desde hace años con Essilor para la realización de estudios internacionales de cara a una mejor comprensión y a la anticipación de tendencias en materia de salud visual y óptica.

Un uso creciente y transgeneracional de los soportes digitales

Las herramientas digitales forman ahora parte integrante de la vida cotidiana, sin distinción de edad, categoría social ni situación geográfica. La llegada masiva de las pequeñas pantallas —smartphone, tableta, libro electrónico y consola de juego— tras años de dominio absoluto de la televisión y el ordenador, ha supuesto una auténtica revolución en las prácticas digitales. En menos de diez años (el iPhone hizo su aparición a finales de 2007; la tableta, en 2010), estos nuevos soportes se han impuesto como herramientas esenciales de la vida cotidiana, generando nuevos hábitos y necesidades.

ESTUDIO

Para evaluar la incidencia de estos nuevos soportes en la visión y la postura de los usuarios, Ipsos ha realizado un amplio estudio a nivel internacional, en cuatro países: Brasil, China, Francia y Estados Unidos, entre cuatro mil personas de 18 a 65 años de edad.



PALABRAS CLAVE

pantallas digitales, postura, ergonomía, lectura electrónica, herramientas digitales, vida conectada, Internet, nuevas tecnologías, ordenador, smartphone, tableta, e-book, libro electrónico, TV, consola, vida conectada, luz azul, fatiga visual, fatiga postural, síndrome de visión digital

Frecuencia de uso de las pantallas digitales por tipo de aparato

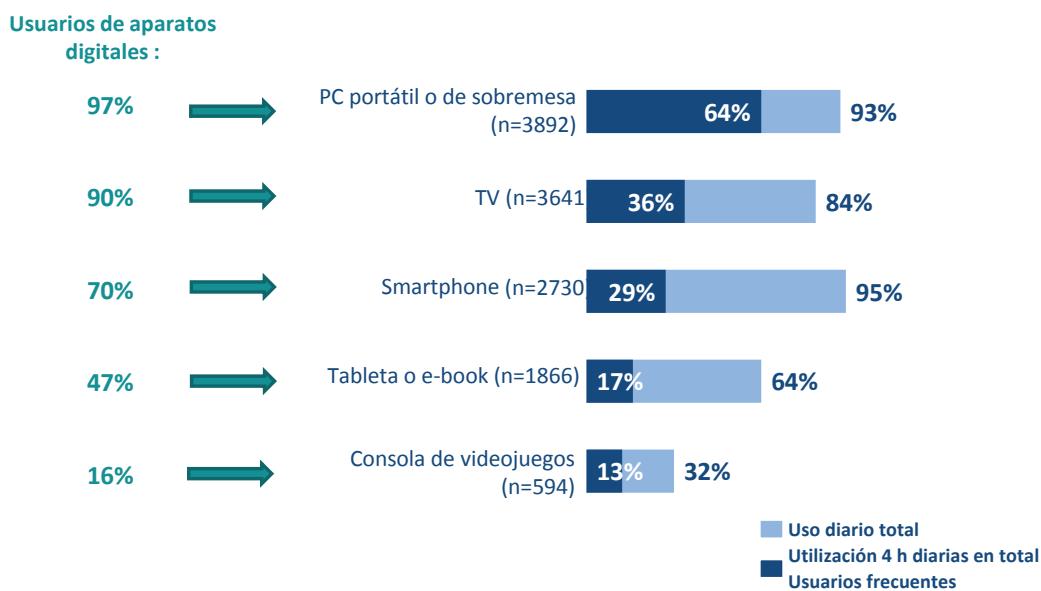


FIG.1| El uso de pantallas digitales

Para una muy amplia mayoría, el uso de pantallas digitales es ahora una realidad de cada día. Pequeños y mayores le dedican varias horas al día y, tratándose del smartphone, un 29% se pasa más de cuatro horas al día mirando la pantalla. Las ocasiones para usarlo son muy diversas: leer, escribir, mirar vídeos, hacer fotos o vídeos, etc. Fig. 1.

Se intensifican los usos multipantallas

Los usos van dejando de ser alternos y pasan a ser cada más simultáneos. El hecho de combinarlos supone una dura prueba para los ojos a cualquier distancia, tanto lejana como de cerca: un 72% de las personas encuestadas han mirado la televisión al mismo tiempo que una pantalla más pequeña, tipo smartphone, tableta, e-book o consola, con lo que pasan de una pantalla a otra con regularidad. El 69% ha utilizado de forma alternativa el ordenador y otra u otras pantallas más pequeñas.

Los propios usuarios se dan cuenta de su mayor utilización: Un 89% reconoce tener la impresión de pasar más tiempo delante de las pantallas, y el 82% afirma mirarlas por períodos más prolongados que hace dos años. Fig. 2.

Los nuevos usos de la tecnología digital provocan molestias visuales y corporales

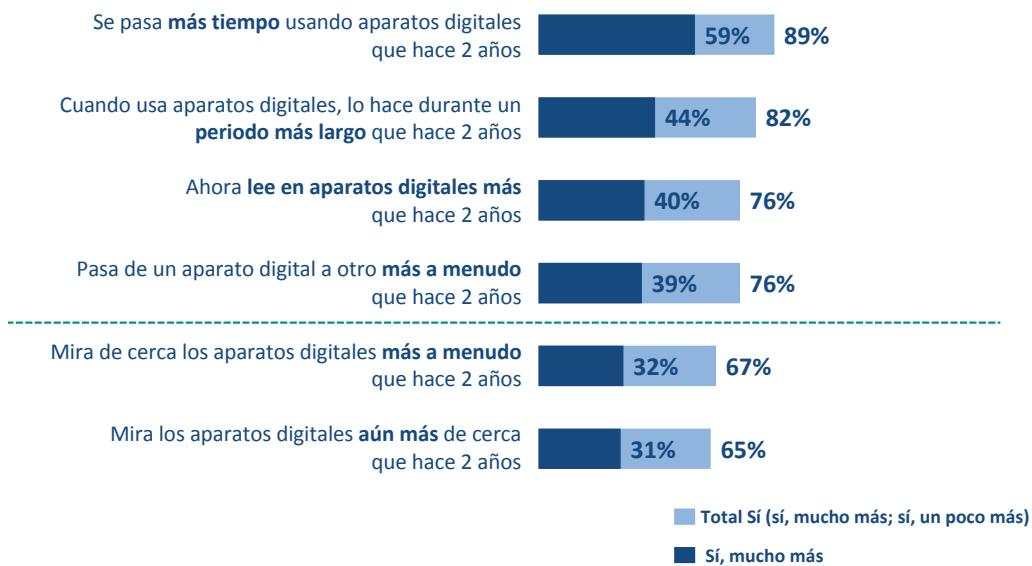
Los usuarios son conscientes de que el uso diario cada vez más prolongado de los soportes digitales, en especial las pantallas pequeñas (el smartphone es el soporte que más se utiliza diariamente), tiene su lado negativo: El 89% ha sentido molestias o dolor en los ojos, y lo asocia en cierta medida con el uso de las pantallas.

Pero en la mayoría de los casos, tienden a considerar que los síntomas son pasajeros y sin gravedad: se suele hablar de vista cansada (74%), escozor en los ojos (50%), sequedad (46%), quemazón (34%) o dolor (35%).

Los síntomas oculares, especialmente la vista cansada, se consideran tan molestos (un 51% estiman que este síntoma resulta mediana o altamente molesto) como los dolores corporales, que afectan a la nuca y los hombros (54%) o la espalda (51%) (fig. 3.)

Más allá de los síntomas visuales y corporales, el 46% de los encuestados mencionan la dificultad de conciliar el sueño, que para un 35% resulta una molestia.

Diferencias de uso de las pantallas actualmente y hace 2 años

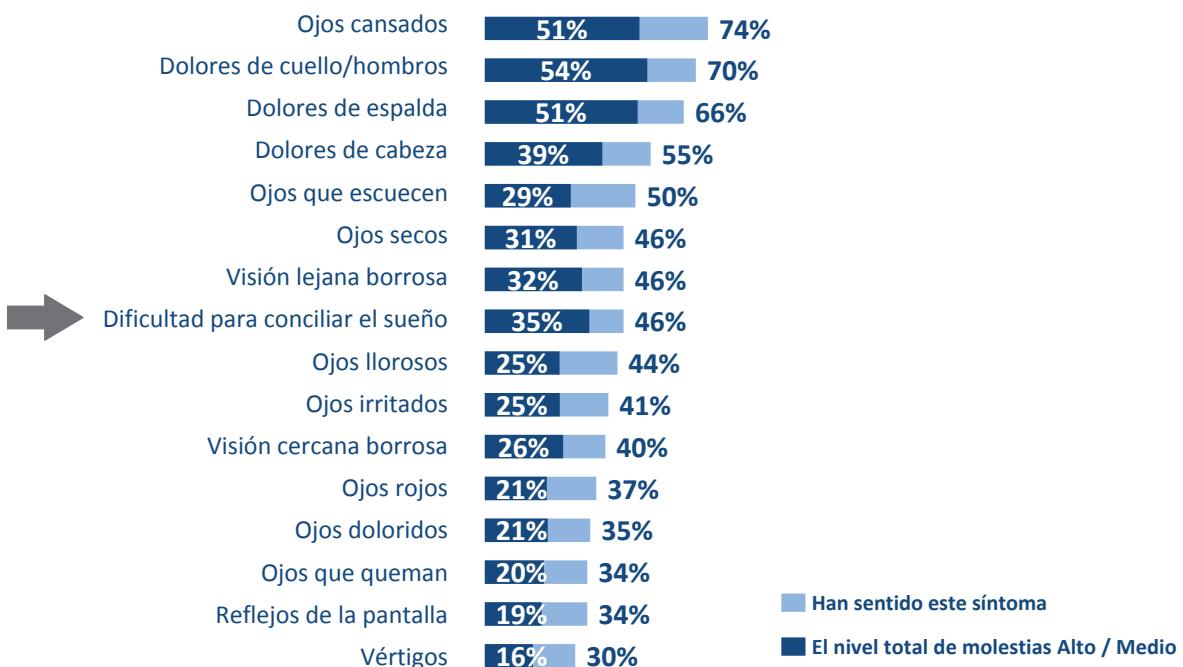


Base: Todas las personas encuestadas (n=4034)

Pregunta a: Si tuviera que comparar la forma en que utilizaba los aparatos digitales hace 2 años con sus hábitos actuales, diría:

FIG.2| Incremento de los usos multipantallas

Nivel de incomodidad por síntoma



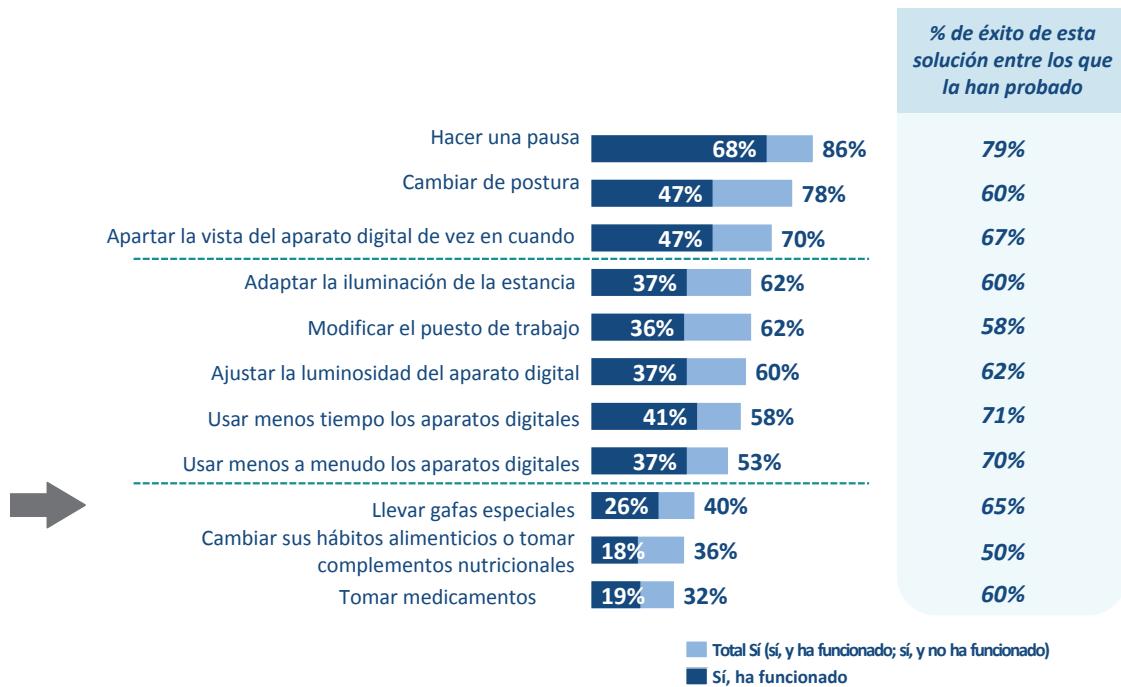
Base: Todas las personas encuestadas (n=4034)

Pregunta a: ¿Alguna vez ha experimentado estos síntomas, aunque rara vez?

Pregunta b: ¿Cómo evalúa el nivel de molestia cuando usted experimenta estos síntomas?

FIG.3| Molestias visuales y corporales relacionadas con los usos multipantallas (incluida la dificultad de conciliar el sueño)

Solución adoptada para aliviar los síntomas



Base: ¿En su opinión, son los aparatos digitales la causa de los síntomas? (n=3463)

Question: ¿Ha probado alguna de las siguientes soluciones para aliviar los síntomas relacionados con el uso de aparatos digitales?

FIG.4| Solución adoptada para aliviar los síntomas

Existen unos factores que deberían alertar a los profesionales sanitarios, incitándoles a controlar la evolución en el tiempo de todos estos síntomas que actualmente no preocupan o preocupan poco a los usuarios de herramientas digitales:

- Al parecer existe una correlación importante entre la intensidad de uso de las pantallas y los síntomas que se derivan. Por decirlo de otra forma, cuanto más y con mayor frecuencia se usan las herramientas digitales, más posibilidades hay de verse afectado por síntomas oculares o corporales. En particular las pantallas pequeñas, como la del smartphone, la tableta o las consolas, parecen provocar mayores problemas a nivel ocular, especialmente debido al pequeño tamaño de las letras: los usuarios intensivos de estos soportes (más de cuatro horas diarias), parecen, más que otros, tener la sensación de sequedad en los ojos (un 62% lo ha experimentado ya, frente al 46% del total de usuarios), sentir dolores oculares (46% frente a 35%), etc. Dado que el uso de herramientas digitales va en aumento, es muy probable que el porcentaje de individuos afectados por estos síntomas vaya aumentando con los años.
- Por otra parte, más de la mitad de las personas afectadas

por estos síntomas estiman que se agravan con el tiempo, hasta convertirse en algo cada vez más molesto.

- Los usuarios de soportes digitales también manifiestan tener problemas de visión borrosa, tanto de cerca (40%) como de lejos (46%), algo que empeora con el tiempo (31% para la visión lejana y 29% para la cercana).

- A pesar de estos indicios concretos, no parece probable que el tiempo que se pasa delante de las pantallas vaya a disminuir: más del 40% de las personas encuestadas no tienen previsto utilizar con menos frecuencia o por un tiempo más corto las herramientas digitales a fin de aliviar los síntomas, una actitud que pone de manifiesto la creciente dependencia de estos objetos que han pasado a formar parte de la vida diaria. En la mayoría de los casos, los usuarios optan por soluciones sencillas y rápidas, como hacer una pausa, cambiar de postura o desviar la mirada de vez en cuando. Un 60% ha intentado cambiar la luminosidad de su pantalla y un 40% usa gafas solo para mirar las pantallas. Fig. 4.

Todo el mundo es susceptible de verse afectado, en particular los jóvenes

Los jóvenes son las primeras víctimas de los trastornos que generan las herramientas digitales, ya que las utilizan

“cuanto más y con mayor frecuencia se usan las herramientas digitales, más posibilidades hay de verse afectado por síntomas oculares o corporales”

desde hace más tiempo y de forma más intensiva que los mayores de 50 años: antes de ser presbítas, parecen padecer más síntomas oculares y corporales que sus antecesores. Los menores de 40 años se ven mucho más afectados por la fatiga visual, los dolores oculares, las cefaleas o la visión borrosa. Estos síntomas suelen generar en los menores de 40 años una mayor conciencia de la relación que puede existir entre el uso de las pantallas y las molestias visuales.

Los problemas visuales afectan a todos por igual, incluidos los que usan lentes correctivas, especialmente las de contacto. Los que no llevan ninguna corrección también se ven afectados en proporciones nada despreciables: El 61% de ellos tienen la impresión de tener que hacer un mayor esfuerzo para ver bien en las pantallas digitales (frente al 66% de los que llevan alguna corrección).

Y para terminar, no hay que olvidar que países como Brasil o China, donde el uso de estos nuevos soportes digitales registra un boom sin precedentes, están particularmente expuestos a esta realidad, debido a sus hábitos de uso: en China el 45% de los usuarios de smartphone declaran utilizarlo más de cuatro horas al día (frente al 29% a nivel mundial) y para actividades más prologadas de lo habitual: mirar una película o un vídeo, leer durante mucho rato, etc.

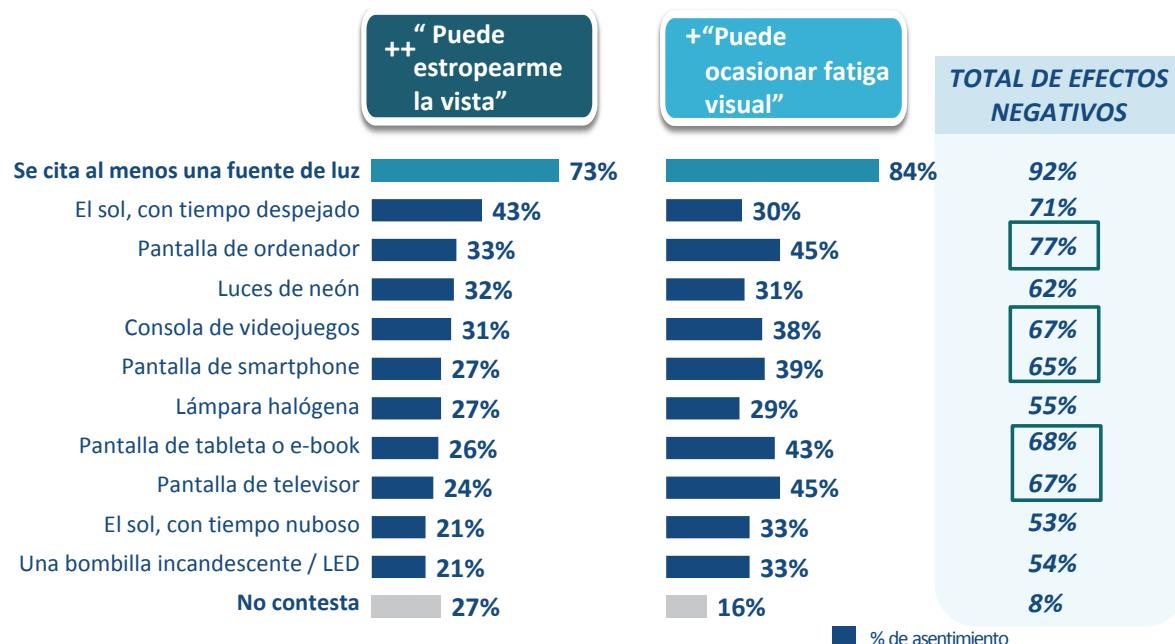
¿Cuáles son los riesgos potenciales que generan las pantallas y qué soluciones existen para prevenirlos?

A pesar de ser conscientes de estar “enganchados” a las pantallas, los usuarios no parecen muy sensibilizados sobre los riesgos que conlleva un uso prolongado de las herramientas digitales: el peligro que supone para el cerebro la exposición excesiva a las ondas electromagnéticas es un tema que aparece a menudo en las noticias (en Francia, los informes del Anses de 2009 y 2013, ampliamente difundidos en la prensa; la adopción de la ley del 29 de enero de 2015 que regula la exposición del público a las ondas electromagnéticas) y que han abordado numerosos estudios científicos, sin haber tenido una gran repercusión en la población.

Además, los usuarios de herramientas digitales todavía no perciben muy bien (o no quieren percibir) la relación que puede existir entre una exposición excesiva a las pantallas y la posible degradación de la salud ocular. Independientemente de la herramienta digital utilizada, los encuestados consideran la pantalla como una fuente de fatiga visual más que como un peligro potencial para sus ojos. Así, mientras que el 27% de los usuarios consideran que el smartphone es susceptible de dañar la vista, un 39% estima que solo produce fatiga visual (fig. 5).

En la actualidad, sigue considerándose que la luz del sol y la exposición a los rayos UVA constituyen los principales riesgos para la vista. En cuanto a los riesgos que puede

Efectos negativos relacionados con las pantallas y las demás fuentes de luz



Base: Todas las personas encuestadas (n=4034)

Question: Para cada fuente de luz, si usted piensa que puede ser peligroso para los ojos o crees que tendrá poco impacto negativo en sus ojos

FIG.5| Efectos negativos relacionados con las pantallas y las demás fuentes de luz

implicar la luz azul, es un concepto que pocos tienen claro. Solo el 47% cree, de forma espontánea, que conoce el principio de la luz azul, aunque en realidad más de la mitad de ellos reconocen no saber nada sobre este fenómeno, cuando se les explica en qué consiste.

Por eso, y especialmente en el caso de los jóvenes que son los que más utilizan las pantallas, es necesario que se tome conciencia de los peligros potenciales que supone su uso intensivo y del carácter acumulativo de esta nociidad. Los profesionales de la salud tienen un papel muy importante que desempeñar en materia de educación y soporte.

Ante los nuevos usos de las herramientas digitales, una oferta de gafas específicas para aliviar y proteger la vista

parece una solución razonable. Un 77%, especialmente los que usan las pequeñas pantallas de forma intensiva, podrían optar por la compra de este tipo de gafas. Sin olvidar a los que no usan lentes correctivas, ya que el 65% de ellos se muestran interesados.

Es bien sabido que los menores de 40 años y, en particular, los que llevan lentillas, son los perfiles más afectados y los que suelen mostrarse más reacios al uso diario de gafas. Por eso, a pesar de la buena acogida de su principio, el desafío de este nuevo tipo de gafas residirá en convencer al público de su eficacia y despertar sus ganas de llevarlas.

Y para convencer plenamente a los diferentes públicos de los beneficios reales de estas gafas, habrá que hacer un

“Los jóvenes son las primeras víctimas de los trastornos que generan las herramientas digitales, parecen padecer más síntomas oculares y corporales que sus antecesores”

“es necesario que se tome conciencia de los peligros potenciales que supone su uso intensivo y del carácter acumulativo de esta nocividad”

esfuerzo de carácter pedagógico. Dadas las molestias visuales y corporales que reconocen los usuarios de herramientas digitales, sus expectativas consisten naturalmente en conseguir una mayor comodidad visual y reducir la fatiga y el dolor de cabeza.

Conclusión

Con la evolución de las prácticas digitales, todo el mundo se ve o se verá afectado por el peligro potencial que pueden implicar las pantallas. Pero no existe todavía una conciencia real de los riesgos que suponen las herramientas digitales. Si bien sus usuarios son cada vez más conscientes de las molestias corporales y oculares que provocan a diario, aún desconocen sus efectos a largo plazo. Ante este creciente reto para la salud pública, los profesionales de la salud tienen un papel muy importante que cumplir, sensibilizando a la población y ayudándola a protegerse. •



INFORMACIÓN CLAVE

- La multiplicación de las herramientas digitales es una realidad mundial transgeneracional.
- El 72% de las personas encuestadas declaran hacer un uso combinado de diferentes pantallas.
- El uso de herramientas digitales causa molestias visuales y corporales (incluida la dificultad de conciliar el sueño).
- 1 de cada 2 personas encuentra molestos los síntomas oculares y corporales.
- 1 de cada 2 personas declara sentir molestias debido a la intensa luminosidad de las pantallas.
- 2 de cada 3 personas reconocen que han de hacer un mayor esfuerzo delante de las pantallas.
- 3 de cada 4 personas sufren fatiga visual
- Todo el mundo es susceptible de sufrir estas molestias, especialmente los jóvenes.
- El 77% de los usuarios se muestran interesados en comprar unas gafas especiales para aliviar las molestias.
- Los profesionales de la salud visual tienen un papel muy importante que desempeñar en materia de sensibilización y atención.