El Periodiquito

El “síndrome de la pantalla” afecta cada vez más la salud visual

Fecha: 2012-10-12 20:33:44

Tema: Entrega Especial

De acuerdo a cifras ofrecidas por la Organización Mundial de la Salud, en el mundo hay más de 37 millones de personas ciegas y unos 124 millones de afectados con diversos tipos de deficiencia visual.

La salud visual "se resentirá en los próximos años en las sociedades occidentales" a causa del síndrome de la pantalla, afección que se manifiesta por "el estrés o sobrecarga del sistema visual" que se produce al trabajar habitualmente con pantallas de visualización, como computadoras, teléfonos o videojuegos.

Así lo ha explicado, con motivo de la celebración del Día Mundial de la Visión, el oftalmólogo de los Hospitales USP San Camilo y USP San José de Madrid, el doctor Nabil Ragai Kamel, que afirma que el resultado de la misma son las molestias oculares, como "el deslumbramiento, el picor ocular o el dolor de cabeza", indica.

Ante ello, Ragai Kamel apuesta por acudir al oftalmólogo para conocer un diagnóstico profesional "y descartar otras patologías". De cualquier forma, da pistas sobre este síndrome, que suele aparecer en personas que están más de ocho horas delante del ordenador y que se manifiesta "mediante enrojecimiento de los ojos, lagrimeo y cansancio ocular".

Así, señala como una de las causas de esta afección al parpadeo menos frecuente por el alto nivel de concentración ante el terminal informático, lo que puede producir también "'ojo seco', visión borrosa o doble, fatiga visual, pesadez de párpados, fotofobia y queratitis e irritación de la superficie ocular". Ya menos frecuente es la sintomatología correspondiente a "náuseas, mareos o vértigo", sostiene.

Para evitar todas estas consecuencias del “síndrome de la pantalla”, Ragai Kamel considera oportuno llevar "una adecuada graduación" de lentes correctoras y disponer en la sala de estancia de buena "ventilación, iluminación, temperatura y humedad". Además, señala como importante que el asiento sea "ergonómico" y que la mesa de trabajo esté situada "a una altura adecuada".

En cuanto a la computadora, el experto de USP Hospitales demanda que éste disponga de "filtros antirreflectantes y un buen contraste entre el fondo de la pantalla y las letras". No obstante, lo más relevante para evitar padecer esta afección es "cuidar la salud en general", ya que otros factores como el estrés o la menopausia "influyen también", concluye.

DIABETES Y SALUD OCULAR

El 80 por ciento de las discapacidades visuales podrían evitarse si la enfermedad se detecta y trata a tiempo, señala el presidente de la Fundación Retinaplus, Francisco Gómez Ulla, quien lamenta que sólo entre el 20 y 30 por ciento de los diabéticos acuda a revisarse su vista y, de esta manera, no pueda evitarse, entre otras enfermedades, la retinopatía diabética.

¿QUÉ SÍNTOMAS INDICAN LA EXISTENCIA DE ALGÚN PROBLEMA VISUAL?

1. Tienes visión borrosa. Esto puede indicar que tienes miopía, hipermetropía o astigmatismo.
2. Te cuesta leer la letra pequeña de los prospectos de los medicamentos o alargas los brazos para leer el periódico. Son indicativos normalmente de presbicia o vista cansada.
3. Tienes enrojecimiento ocular y lagrimeo. Hay muchas causas posibles, puede ser debido a una excesiva exposición al sol, una reacción alérgica, una infección, la existencia de un cuerpo extraño o la presencia de fatiga visual.
4. Tienes dolores de cabeza. Puede indicar algún problema de visión binocular o fatiga visual.
5. Ves moscas volantes, ‘hilitos’ o ‘telarañas’. Pueden deberse a problemas internos como cataratas o problemas retinianos.
6. Te molesta la luz más de lo normal -fotofobia-. Puede ser provocada simplemente por el excesivo uso de lentes de contacto, por la existencia de alguna infección visual o surgir como efecto secundario de un medicamento.

ARAGUA POR LA INSERCIÓN SOCIAL

Muchas personas desconocen que la inserción social de quienes sufren de ceguera, es posible gracias al uso de diversas herramientas que permiten el desarrollo de una vida estándar. En Aragua, el Centro de Atención Integral de Deficiencias Visuales, atiende a más de 150 alumnos con edades comprendidas entre los seis y más de 60 años de edad, quienes reciben de forma gratuita clases de música, orientación e integración social, técnicas de comunicación y apoyo pedagógico, así como terapias ocupaciones que ayudan a la inserción de los discapacitados en diversas áreas de la sociedad.

MEDIDAS PREVENTIVAS

De acuerdo a cifras ofrecidas por la Organización Mundial de la Salud, en el mundo hay más de 37 millones de personas ciegas y unos 124 millones de afectados con diversos tipos de deficiencia visual, estimando que de no prevenir los casos, para el 2020 podrían llegar a sobrepasar los 75 millones de personas con ceguera total. Por esta razón, el programa de Salud Visual recomienda como medidas preventivas, el uso de lentes fotosensibles que bloqueen el 100% de los rayos solares UVA, UVB y protección UV (ultravioleta) 400%. Además, una alimentación balanceada que incluya vitamina A, C y Betacarotenos. Hacer ejercicios visuales para reducir el estrés y la fatiga ocular. Acudir al oftalmólogo una vez al año.

Este artículo proviene de Diario El Periodiquito:

http://www.elperiodiquito.com

El “síndrome de la pantalla” afecta cada vez más la salud visual

La dirección de esta noticia es:

http://www.elperiodiquito.com/modules.php?name=News&file=article&sid=75802