

## Alertan sobre el síndrome ocular

Escrito por comunicado

Domingo 02 de Julio de 2017 21:11

---



Ciudad de México, 2 de julio 2017.- La exposición visual a las pantallas por más de cinco horas diarias ha provocado el aumento de pacientes que demandan consulta en el servicio de oftalmología con síntomas de visión borrosa, ojo seco, dolor de ojos y cabeza, asociados al esfuerzo ocular.

A raíz de la nueva actividad socio laboral, surge una serie de problemas dependientes del tiempo de exposición a los equipos móviles, computadoras y tabletas, señaló el jefe del Servicio de Oftalmología del Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional Siglo XXI, Julio Alejandro Blanco Mendieta.

Precisó que la sintomatología se ha presentado más en mujeres que en hombres, asociado esto a situaciones hormonales que alteran la película lagrimal y que predisponen a ojo seco.

El especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) dijo que aunque la edad es variable, se ha detectado que dichas afecciones son más frecuentes en personas mayores de 45 años, debido a los cambios acomodativos del cristalino (mecanismo mediante el cual sufre cambios en su poder refractivo para poder leer) y en su transparencia.

Las ametropías preexistentes y no corregidas son otro factor que influye para presentar dichos daños oculares. En México, 30% de la población presenta algún grado de ametropía, mientras que estudios recientes demuestran que la prevalencia de miopía se ha incrementado 50 por ciento en los últimos años, coincidiendo con la generalización en el uso de pantallas, explicó

## Alertan sobre el síndrome ocular

Escrito por comunicado

Domingo 02 de Julio de 2017 21:11

---

Blanco Mendieta.

A ese ritmo, advirtió, se prevé que la ametropía pase de 22% en la actualidad, a 33% en el 2020.

El jefe del Servicio de Oftalmología alertó que otros factores que influyen son la distancia que se guarde respecto a la pantalla, que para un adulto sin presbicia (imposibilidad de ver claramente los objetos próximos) debe ser de 35 centímetros; distancias menores son causa de aumento en la acomodación cristalina y esfuerzo visual, así como el tamaño de la letra, la iluminación y el contraste con el fondo.

Las afecciones se han agravado también por cuestiones fisiológicas del ojo humano, como la acomodación del cristalino, disminución en la frecuencia del parpadeo y aumento de los movimientos aculares conjugados, refirió el oftalmólogo.

Además del tratamiento, el IMSS recomienda a quienes trabajan por periodos mayores a cuatro horas diarias frente a una computadora: revisión anual, si no padecen de una patología ocular preexistente; si usan lentes, revisión de la graduación una o dos veces al año; uso de lubricantes oculares cada seis u ocho horas durante la actividad laboral; uso de pantallas bloqueadoras de radiaciones UV; lapsos de descanso cada 30 minutos alejando la vista de la pantalla y movimientos del cuello y extremidades.

También, usar un tipo de letra entre 11 y 12 puntos, y a personas con algún tipo de debilidad visual, aumentar el tamaño. Si se trata de video juegos, uso de una o dos horas máximo al día.