

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 20: **“FATIGA VISUAL”**

INTRODUCCIÓN:

La forma en la que se utiliza la visión ha cambiado radicalmente, la visión humana se ha desarrollado para ver a distancias lejanas y, contradictoriamente, se destina la mayor parte del tiempo a mirar pantallas y dispositivos a una distancia muy reducida de los ojos. Esto hace que cada vez más frecuente padecer síntomas como: ojos cansados, secos o irritados, dolor de cabeza e incluso tensión en los ojos.



INFORMACIÓN:

La **fatiga visual** no se trata de una patología, es una molestia común que aparece tras realizar un esfuerzo acomodativo excesivo y continuo, es decir, tras pasar mucho tiempo utilizando la visión próxima o tras realizar muchos cambios de enfoque de lejos a cerca.

Este **cansancio ocular** puede deberse a una iluminación inadecuada a la hora de realizar una tarea, así como: luz excesiva o usar luz demasiado tenue, ya que de esta manera los ojos tienen que realizar un mayor esfuerzo acomodativo. Una **ametropía o error refractivo** no compensado también puede ser causa de esta molestia, ya que de esta manera el sistema visual tiene que realizar mayor esfuerzo para poder mantener nítida la imagen. A medida que aparece y avanza la presbicia es más común presentar estas molestias, debido a que el sistema acomodativo es menos eficaz. El **estrés o cansancio también son causas de esta astenopia**. Así como ambientes muy secos, aires acondicionados, calefacciones o ventiladores.

Dependiendo de la morfología ocular, así como de los hábitos visuales, cada persona acusará cansancio visual de un modo u otro. Los **síntomas más frecuentes de fatiga visual** son:

- Molestias oculares como escozor, picor, sensación de arenilla o quemazón, sequedad y lagrimeo.
- Dolores de cabeza que se localizan en la zona ocular.
- Hinchazón leve y enrojecimiento de ojos y/o párpados. Puede confundirse con alergias o infecciones.
- Dificultades para enfocar y visión borrosa. Esto desaparece una vez se detiene o cesa la actividad y se descansa.
- Sensación de congestión. Dolor en la cuenca orbitaria y sensación de congestión nasal.
- Mayor sensibilidad a la luz presentando fotofobia y molestias a pantallas con mucho brillo o luces muy intensas.
- Sensación de pesadez ocular y dificultad para mantener los ojos abiertos.
- Síndrome Visual Informático.

Por lo general, el **tratamiento de la fatiga ocular** consiste en hacer cambios en los hábitos diarios o en el ambiente. Es posible que algunas personas necesiten tratamiento para una enfermedad ocular no diagnosticada. En algunas personas, el uso de gafas indicadas para actividades específicas, como usar una computadora o leer, ayuda a reducir la fatiga ocular. El médico oftalmólogo puede sugerir tomar descansos oculares periódicos para ayudar a que los ojos enfoquen distancias diferentes y otros consejos como:

- **Ajusta la iluminación:** no realizar tareas con iluminación insuficiente, se debe utilizar una iluminación tenue, incluso a la hora de ver la televisión u otras pantallas retroiluminadas. También es recomendable utilizar luz focalizada para realizar tareas a distancias cercanas como: leer, coser, escribir, etc.
- **Toma descansos:** mientras se están realizando tareas de gran precisión hay que realizar descansos mirando hacia otra dirección y al horizonte. Es recomendable seguir la regla del 20/20/20: tras 20 minutos mirando un apantalla o una tarea próxima descansar la mirada 20 segundos, mirando a 20 pies (6 metros).
- **Limitar el tiempo frente a la pantalla:** es muy importante no abusar del uso de pantallas, sobre todo en niños, y realizar descansos periódicos.
- **Adoptar una postura adecuada:** colocar la pantalla a la altura de los ojos o unos 20º grados por debajo, de esta manera se produce menos sequedad ocular. Debe colocarse a 1,5 metros.
- **Usa lágrimas artificiales:** el uso de lágrimas artificiales ayuda a humedecer y lubricar los ojos, de este modo podemos prevenir y aliviar la sensación de ojo seco. Puede utilizarse para mejorar estos síntomas incluso sin padecer patologías oculares.
- **Mejora la calidad del aire de tu espacio:** tenemos que evitar espacios con humo o ambientes que puedan favorecer la aparición de irritación en los ojos. Es una buena opción incluir en nuestras casas humidificadores o aparatos que muevan flujo de aire para regular la cantidad de aire seco que reciben los ojos.
- **Elige las gafas adecuadas para ti:** Es recomendable realizar exámenes periódicos para conocer el estado de tu salud visual y utilizar gafas y lentes de contacto homologadas siempre que se necesiten. Además, actualmente existen gafas u lentillas con tintes especiales y antirreflejantes que podrían ser de ayuda para evitar la fatiga visual.
- **Realizar ejercicios oculares:** mediante presiones generales, puntuales, relajación circular y cambios de enfoque. Estos ejercicios tienen como objetivo promover la relajación de los ojos y disminuir la irritación y pesadez.
- **Colocar frío local** para aliviar la sensación de pesadez y sequedad ocular y vista cansada.
- **Beber abundante agua y elegir una dieta equilibrada y saludable.**

CONCLUSIÓN:

“Ver bien, para vivir mejor”

