Publicado en Madrid el 03/04/2020

El CGCOO recomienda la regla 20-20-20 para evitar posibles problemas visuales durante el confinamiento

La regla 20-20-20 significa que cada 20 minutos se debe dejar de mirar a la pantalla del ordenador durante 20 segundos, mientras se enfoca a algún punto u objeto que se encuentre a 6 metros de distancia

Como cada 7 de abril se celebra el día Mundial de la Salud, pero este año, debido al Covid-19, este día cobra más sentido que nunca. Esta pandemia ha puesto de relieve la importancia de adoptar medidas para prevenir no solo esta enfermedad, sino las consecuencias derivadas del confinamiento de buena parte de la población, como conservar una buena salud visual.

Según el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO), las personas que trabajan con ordenadores ejecutan al día entre 12.000 y 35.000 movimientos de cabeza y ojos, sus pupilas reaccionan entre 5.000 y 17.000 ocasiones y llevan a cabo entre 25.000 y 30.000 pulsaciones en el teclado. El teletrabajo puede conllevar trastornos derivados de la excesiva actividad que se realiza con los ordenadores, como el Síndrome Visual Informático. Aunque se trata de un trastorno subsanable y transitorio en la mayoría de las ocasiones, puede producir reducción en el rendimiento y provocar molestias relacionadas sobre todo con la visión, los músculos cervicales, muñecas, estrés e irritabilidad.

Entre los principales síntomas del Síndrome Visual Informático está la visión borrosa o doble, la fatiga ocular, fotofobia a la luz intensa, el lagrimeo, la sequedad ocular y los ojos rojos. Además de la rigidez y dolor de hombros, las molestias en el cuello, espalda, brazos, muñecas y manos, el picor e hinchazón facial, así como las cefaleas, náuseas, mareos y vértigo.

La principal recomendación de los expertos del CGCOO para evitar posibles problemas visuales es seguir la regla 20-20-20, que supone que cada 20 minutos hay que dejar de mirar a la pantalla del ordenador durante 20 segundos mientras enfocan a algún punto u objeto que se encuentre a 6 metros de distancia.

Parpadear con regularidad, utilizar un humidificador o aplicar gotas humectantes si fuera necesario, evitando calefacciones o aires acondicionados, son otras de las recomendaciones para evitar la sequedad ocular. Realizar ejercicios oculares, como cerrar los ojos con la ayuda de las palmas de las manos, pero sin presionar, o sentarse correctamente y mirar al frente para después, sin mover la cabeza, desviar la mirada todo lo posible hacia la izquierda y luego a la derecha, son medidas sencillas para conservar la salud visual.

La buena utilización de las pantallas ya sean de ordenador o tabletas, es otro consejo para evitar un mal uso de estos y, por ende, padecer problemas visuales. Es importante situar el monitor a una distancia entre 50 y 60 centímetros y a una altura similar a la de los ojos o ligeramente más baja. Los colores de la pantalla han de ser siempre claros y mates, de manera que se eviten reflejos y la visión

sea más cómoda, y trabajar siempre que sea posible con texto negro sobre fondo blanco. La pantalla también debe ser regulable en cuanto a brillo y contraste, para adaptarla a las condiciones del entorno. Cuanta mayor sea la resolución de la pantalla, más clara será la imagen, lo que redundará en un mayor confort visual.

La televisión es otra de las pantallas de las que abusan durante este confinamiento y que puede causarnos problemas visuales. La recomendación general es no situarse a menos de 2 metros de la pantalla, pero dependerá del tamaño de esta, debiéndonos situar a 2 metros si el televisor es de 32 pulgadas, a 2,5 metros, si es de 42 pulgadas y a 3 metros si su tamaño es de 46.

Durante la cuarentena es muy importante proteger la salud visual de los más pequeños. Pese a que el uso moderado de las nuevas tecnologías puede llegar a mejorar el rendimiento de tareas que exigen una determinada atención visual (coordinación ojo-mano, tiempo de reacción, identificación de objetos en movimiento, etc.), la utilización abusiva por parte de los niños de móviles, portátiles o tablets puede provocar fatiga visual, que puede manifestarse como irritación, enrojecimiento ocular, ardor, sequedad, picor, dolor de cabeza o cansancio.

La utilización de videojuegos, pese a que sirven para ejercitar y ampliar las habilidades visuales y cerebrales, no debe prolongarse durante más de 15 minutos consecutivos sin descansos, y siempre en niños mayores de 12 años, ya que la utilización abusiva de este tipo de juegos puede ocasionar problemas de salud y hábitos sedentarios. En cuanto a los niños menores de 6 años, los expertos del CGCOO recomiendan que no vean películas y juegos en 3D, ya que el proceso de asimilar en tres dimensiones requiere que los ojos vean imágenes en dos lugares distintos al mismo tiempo, antes de que el cerebro las convierta en una sola, y a esas edades el proceso de integración binocular no está correctamente desarrollado.

Por último, el CGCOO recuerda que en condiciones normales la primera recomendación si se tiene que trabajar prolongadamente con ordenadores sería someterse a una revisión de la salud visual por un Óptico-Optometrista, pero en estos días de confinamiento tendrán que seguir las recomendaciones para evitar problemas visuales. Además de añadir que es importante tener en cuenta que el ordenador no suele causar estos problemas, sino que su origen se encuentra en un abuso o un mal uso del mismo.

Datos de contacto:
Redacción
91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nacional Medicina Sociedad Otras ciencias

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es