

## **Los expertos de ZEISS recomiendan soluciones adecuadas a un estilo de vida conectado y en movimiento**

**8 de octubre. Día Mundial de la Visión. Si en 2019 la media de uso de dispositivos electrónicos en España fue de 11 horas diarias, en 2020 este uso ha aumentado hasta las 14 horas diarias. La tendencia es la de pasar cada vez más tiempo en casa, teletrabajando o teleestudiando, siempre en interiores. Un sencillo código de buenas prácticas para todos los usuarios digitales, y la tecnología de las lentes de las gafas ayuda a minimizar las consecuencias negativas (Síndrome Visual Informático)**

Un 65% de los españoles ya han usado algún dispositivo digital antes de haber desayunado, y hasta un 63% retendrá, como última imagen antes de dormir, la pantalla de su ‘smartphone’. El 94% de los participantes en una encuesta llevada a cabo en España (1), es consciente de este uso extenso de los dispositivos digitales. Y el 76% afirman haber sentido alguna molestia ocular como consecuencia del uso de ordenadores y de otros dispositivos digitales. (Fuente: Europa Press).

En el Día Mundial de la Visión, portavoces del sector óptico alertan del impacto negativo que sobre nuestros ojos tiene el uso abusivo de las pantallas en nuestra sociedad.

Síndrome Visual Informático, e incluso consecuencias clínicas en la visión

“Las molestias más frecuentes derivadas del uso intensivo de smartphones son dolores de cabeza, el escozor en los ojos, empeoramiento de la visión, dificultad para enfocar, sequedad ocular y enrojecimiento de los ojos”, explica Laura Rocha, directora de Producto de ZEISS Vision Care España. Todos estos síntomas se engloban dentro del denominado Síndrome Visual Informático (SVI), tal y como la American Optometric Association denomina a los problemas oculares y de la visión causados por mirar a las pantallas de diferentes dispositivos electrónicos durante largos periodos de tiempo

La productividad del 40% de los adultos se resiente como consecuencia del SVI por el uso de dispositivos digitales (Mark Rosenfield et Al. 2016). Los descansos programados son imprescindibles para disminuir el riesgo de padecer el SVI o conseguir que los síntomas no se agraven. Se aconseja a los usuarios de cualquier tipo de pantalla que hagan descansos habituales siguiendo la norma 20/20/20, apartar la mirada de la pantalla durante 20 segundos, cada 20 minutos, enfocando a una distancia de 20 pies, 6 metros.

Pero también el uso intensivo de dispositivos digitales puede tener consecuencias clínicas en la visión del usuario (2). Se describen dificultades para relajar el sistema de convergencia en adultos jóvenes, entre 20 y 34 años (10% de los usuarios presentan excesos de convergencia). Y los síntomas crecen cuanto mayor es la edad del usuario. “Hasta un 14,5% de los usuarios presentan síntomas de moderados a severos”, añade Rocha.

Las gafas, ayudan

Ya en 2015, ZEISS desarrolló la Tecnología Digital Inside© para responder a la reducción de la distancia visual hacia los dispositivos digitales con respecto a la que teníamos al leer, por ejemplo, un libro; y al aumento de la frecuencia de los cambios entre visión cercana y lejana. “La distancia natural de lectura de un dispositivo digital es más cercana a la de un periódico o un libro (32,2 centímetros frente a 38-40 centímetros). Además, requiere una mayor convergencia de los ojos”, explica Laura Rocha.

Pero la transformación digital no se detiene. Los primeros teléfonos móviles se diseñaron exclusivamente para que se pudieran hacer llamadas telefónicas en movimiento, y, como mucho, escribir un SMS. En 2020, el uso de los smartphones no solo es más dinámico, sino que también más versátil. En España, el uso de dispositivos móviles es cada vez más frecuente mientras se realizan otras actividades. El 70% de la población lo usa durante las horas de trabajo, el 46% mientras come, y el 43% mientras habla con otras personas. Incluso 2 de cada 3 españoles lo usa mientras está el baño (3). El 75% de los usuarios de dos o más dispositivos digitales de manera simultánea sufren SVI, un porcentaje significativamente más alto que los usuarios de un solo dispositivo: 53% (Fuente: Informe Síndrome Visual Digital 2016, The Vision Council).

“Es necesario seguir estudiando, de manera continua, cómo las lentes para gafas pueden llevar a la práctica en su diseño todos los cambios del comportamiento visual relacionados con la digitalización y que se pueden medir de manera objetiva. Eso es lo que hacemos en ZEISS: diseñar soluciones que cubran los retos visuales que nos plantea hoy el estilo de vida digital, conectado y, en movimiento”, sigue Rocha.

Un trabajo reciente de la Universidad de Tubinga (Alemania) de 2019 ha analizado cuáles son los efectos de los smartphones sobre la forma en que miramos en las situaciones cotidianas.

Sus resultados demuestran que el smartphone provoca una significativa expansión vertical de la distribución de las miradas y un desvío descendente de la distribución media de las miradas.

Además, la mirada permanece más tiempo en el smartphone de lo que lo haría en la periferia sin el smartphone. Esto significa que la cabeza no se dirige tanto a la periferia cuando se usa el smartphone como se haría en situaciones comparables sin el dispositivo. Por tanto, el smartphone tiene una influencia muy específica y demostrable sobre el comportamiento visual.

Los hallazgos del estudio ZEISS Dynamic Gaze se han incorporado en el nuevo diseño de las lentes para gafas ZEISS SmartLife. El hecho de que la presencia del smartphone cambie significativamente la distribución visual hace que el diseño también se deba optimizar en consecuencia en todos los tipos de lentes. “Nuestros ojos no solo alternan entre el mundo real y el virtual, sino que también saltan constantemente entre diferentes distancias y direcciones. Esto, además de exigir una mayor demanda cognitiva, implica un mayor esfuerzo ocular. Es importante para los usuarios contar con unas lentes adecuadas que les ayuden en esta tarea visual. Hoy, utilizamos mucho más la parte inferior de las lentes, en comparación con la realidad anterior a los smartphones. Esta nueva tendencia visual más dinámica junto con ese cambio constante de distancias al que sometemos a los ojos está en la base

del diseño de las nuevas lentes ZEISS SmartLife.

SmartLife y Tecnología Digital Inside© son marcas registradas de Carl Zeiss Vision GmbH.

(1) Europa Press. 31.07.2020.

(2) Esteban Porcar, Juan Carlos Montalt, Álvaro M. Pons, Enrique España-Gregori. Symptomatic accommodative and binocular dysfunctions from the use of flat-panel displays. Int J Ophthalmol. 2018; 11(3): 501–505.

(3) Europa Press. 15.05.2019

(4) Estudio sobre la mirada dinámica: cambios en la forma de mirar por los dispositivos digitales. Vision Science Lab de ZEISS, Instituto de Investigación Oftálmica, Universidad de Tubinga, 2019. Datos en archivo.

**Datos de contacto:**

Javier Bravo  
606411053

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Internacional](#) [Medicina](#) [Imagen y sonido](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Otras ciencias](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>