

## **Síndrome del Ordenador**

**Afecta al 80% de los jóvenes en edad universitaria**

[http://www.consumer.es/web/es/especiales/2004/04/15/98634\\_3.php](http://www.consumer.es/web/es/especiales/2004/04/15/98634_3.php)

La era digital se caracteriza por la presencia de ordenadores en todos los ámbitos de la sociedad. Son parte esencial de la vida de muchos trabajadores y estudiantes. Y sin embargo, no todo lo que les rodea es positivo. En los últimos años, los médicos estudian el tratamiento de una nueva patología que parece extenderse entre los más jóvenes. Picores y fatiga visual son los síntomas más característicos del llamado síndrome de ordenador.

## **Más de ocho horas delante del ordenador**

Los ordenadores son una herramienta de trabajo y de ocio de primer orden en la actualidad. Satisfacen muchas necesidades y requerimientos, si bien su uso prolongado puede derivar en la aparición de problemas de salud. En este sentido, un reciente estudio elaborado por el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia certifica que el 80% del número de jóvenes en edad universitaria padece el llamado Síndrome del Ordenador o Síndrome de la Pantalla de Visualización (SPV). Esta dolencia se da, principalmente, entre las personas que pasan más de ocho horas delante de una computadora y se manifiesta mediante el enrojecimiento de los ojos, el lagrimeo y el cansancio ocular, entre otros. Además, tiene la particularidad de que estos síntomas sólo se dan frente a un monitor. Otros informes, como el realizado por la Academia Americana de Optometría, advierten de que el uso prolongado de terminales informáticos provoca problemas de fatiga visual al 70% de los empleados que los usan en sus labores habituales.

Esta patología se puede manifestar de diferentes formas. Aunque los síntomas más típicos son los siguientes:

- Visión borrosa, visión doble, fatiga, fobia a la luz o lagrimeo.
- Sequedad, ojos rojos, pesadez y olor oculares.
- Rigidez y dolor de hombros, cuello, espalda, brazos, muñecas y mano.
- Picor en la cara, cara rojiza, hinchazón.
- Cefaleas, náuseas, mareos y vértigo.

En muchas ocasiones, los especialistas achacan esta patología a los problemas derivados de la ubicación de los equipos informáticos en el lugar de trabajo. Factores como una mala iluminación en el local o una insuficiente resolución de la pantalla de ordenador favorecen la aparición de este tipo de dolencia. Son los llamados condicionantes ergonómicos y ambientales. Desde Osalan, Instituto vasco de Salud Laboral, explican que tampoco hay que obviar que circunstancias como los reflejos, los brillos o la mala ventilación de la sala pueden incidir sobremanera en la gestación del SPV. Perjudiciales son también la suciedad de la superficie del monitor o la acumulación de calor en el espacio donde se encuentra la pantalla.

Al respecto, los oftalmólogos aconsejan que el monitor esté inclinado hacia atrás cinco o diez grados respecto a la vertical, porque la tendencia del usuario es a trabajar con la cabeza un poco más baja de lo habitual. También apuntan a que los

contenidos que aparecen en la pantalla deberían estar un poco por debajo de la línea de la mirada. En cuanto a la iluminación ambiental, aconsejan que ésta no se base en un solo fluorescente porque produce un parpadeo inapreciable. Debe haber una pareja, y cuando se funde uno de ellos, conviene cambiar los dos a la vez.

En otras ocasiones, el Síndrome del Ordenador obedece a defectos oculares mal corregidos como la miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia, insuficiencia de convergencia o el mal uso de las lentes de contacto. Tampoco son desdeñables otros factores como el estrés o el estado de salud general del trabajador. Incluso, si no se remedian los síntomas descritos con anterioridad, éstos pueden ahondar las disfunciones visuales o derivar en la aparición de las mismas. Entonces, la solución del problema requiere de un tratamiento oftalmológico, con gafas, lentes o similares.

### **Evaporación de la lágrima**

Sea como fuere, trabajar frente a una computadora implica que se incremente la superficie ocular expuesta a la pantalla. En términos médicos, se produce un aumento de la abertura palpebral, que provoca un mayor grado de evaporación de la lágrima. Si la pantalla está situada en una posición más elevada que la mirada, el área de exposición será mayor. Y en consecuencia, se producirá una mayor sequedad ocular, ya que también se da un decremento en la producción de lágrimas, lo que deriva, a su vez, en la aparición de la fatiga visual.

Al tiempo, se constata una menor frecuencia de parpadeo. Este parámetro, en un adulto normal, se reproduce entre 12 y 20 veces por minuto. En estudios realizados en personas sanas, se ha demostrado recientemente que frente a un ordenador, esta variable disminuye de forma notable hasta pasar a una cadencia de 3,6 por minuto. Los expertos ópticos certifican que el grado de concentración, la dificultad de la tarea visual y el esfuerzo de fijación en la pantalla influyen en esta menor frecuencia.

### **El 33% de los jóvenes serán miopes en 2020**

Con todo lo dicho, se puede deducir que la salud ocular de las sociedades occidentales se resentirá sobremedida a lo largo de los próximos años. Los que ahora son jóvenes, utilizan de forma masiva ordenadores en esta era digital. Todo ello deriva en la generalización de molestias oculares y, lo que es más grave, en la posibilidad de que éstas desemboquen en patologías como el 'ojo seco', errores refractivos y disfunciones binoculares, susceptibles todas ellas, de atención oftalmológica.

Los datos no engañan. Antaño, la edad media en la que se imponía el uso de gafas a miopes sobrepasaba los 25 años. En la actualidad, eso ha cambiado sustancialmente. Fuentes médicas explican que el ojo es un órgano que se adapta al entorno. Frente a un monitor se le fuerza para enfocar a una distancia próxima, y así se le convierte poco a poco en miope. Por eso, explican que lo peor está por llegar, ya que confirman que se incrementará en un 50% la incidencia de la miopía entre la juventud, pasando del 22% actual al 33% en 2020.

Los especialistas en la materia indican que los usuarios en edad de padecer presbicia son los pacientes que más cuidados deben adoptar ante una pantalla de ordenador. Los jóvenes deben concienciarse que tienen que trabajar a diferentes distancias. Necesitan gafas de cerca para leer a una distancia de 30 centímetros; pero trabajan con un ordenador a más de medio metro. Es importante que sus gafas y, por tanto, su vista se adapte a esas medidas con la utilización de gafas trifocales o progresivas: de cerca, medio y lejos.

La vida moderna está caracterizada, en una parte muy importante, por la asimilación social de los continuos avances electrónicos que aporta la tecnología

actual. Entre ellos, es una constante que existan ordenadores en casi todos los hogares, centros de estudio, ocio y trabajo. Prácticamente todas las empresas, independientemente de su tamaño y número de empleados, están equipadas con computadoras para su normal y cotidiano funcionamiento. El uso de estos sistemas informáticos conlleva la convivencia con unos monitores que, por regla general, son mucho más nocivos que los de la televisión. Y lo son porque observarlos requiere de un mayor esfuerzo de convergencia ocular, de una gran concentración visual y de una distancia de visualización menor que la necesaria para ver la pantalla televisiva.

La influencia de los ordenadores sobre la vista de quien los maneja asiduamente es bastante alta. De hecho, existen pantallas que emiten radiaciones ultravioletas, infrarrojas y electromagnéticas. Se corresponden con aquellos monitores que funcionan con tubo catódico. En su momento, éstas eran las más numerosas. La forma de protegerse contra ellas era mediante el uso de los filtros de monitor. En la actualidad, están los monitores líquidos, aunque tienen el inconveniente de que no son nítidas completamente.

### **¿Cómo se puede evitar la SPV?**

Para evitar la aparición de este síndrome, los expertos defienden que se siga los siguientes consejos de fácil aplicación:

- Es conveniente visitar al oftalmólogo para conocer un diagnóstico profesional y descartar cualquier otra patología. Él será quien decida cómo corregir los defectos ópticos y visuales que pueda padecer el paciente, o el que controle el buen uso de lentes de contacto o recete lágrimas artificiales y soluciones hidratantes.
- No olvidarse de la verificación del estado físico general para descartar otras patologías que puedan manifestarse con síntomas similares al Síndrome del ordenador. En este punto, hay que tener en cuenta que determinados problemas psicológicos pueden generar una sensación de fatiga ocular. También episodios de estrés o menopausia provocan consecuencias similares.
- El Colegio de Optometristas de Galicia explica que es importante vigilar algunos tratamientos médicos en curso con psicotropos, antihipertensivos, colirios, antihistamínicos o contra el acné.

Una vez acotadas y descartadas estas circunstancias, el Síndrome del Ordenador se combate por cuenta del trabajador o estudiante, sobre quien recae la tarea de vigilar una serie de cuestiones relacionadas con el lugar físico en el que se 'enfrenta' a la computadora y de cerciorarse de que las condiciones ergonómicas que caracterizan su empleo sean las adecuadas. Desde Osalan certifican las ventajas de seguir estas indicaciones para prevenir la aparición de este síndrome:

- Trabajar con un ambiente con un grado de humedad ambiental adecuado, entre un 40% y un 65%.
- No abusar de la calefacción ni del aire acondicionado.
- Evitar fumar y el humo de tabaco porque irrita los ojos.
- Situarse frente a la computadora con una iluminación indirecta.
- Evitar los reflejos de las ventanas.
- Parar 10 minutos por cada hora frente al ordenador.
- Utilizar un sillón ergonómico y una mesa adecuada en altura.

- El borde superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos del usuario, con un ángulo de 30° y a un mínimo de 50 centímetros de distancia.
- Utilizar filtros antirradiación en el monitor.
- El fondo de la pantalla conviene que sea blanco y las letras negras, para que exista contraste y no se fuerce la vista.
- Usar una pantalla de buena calidad.