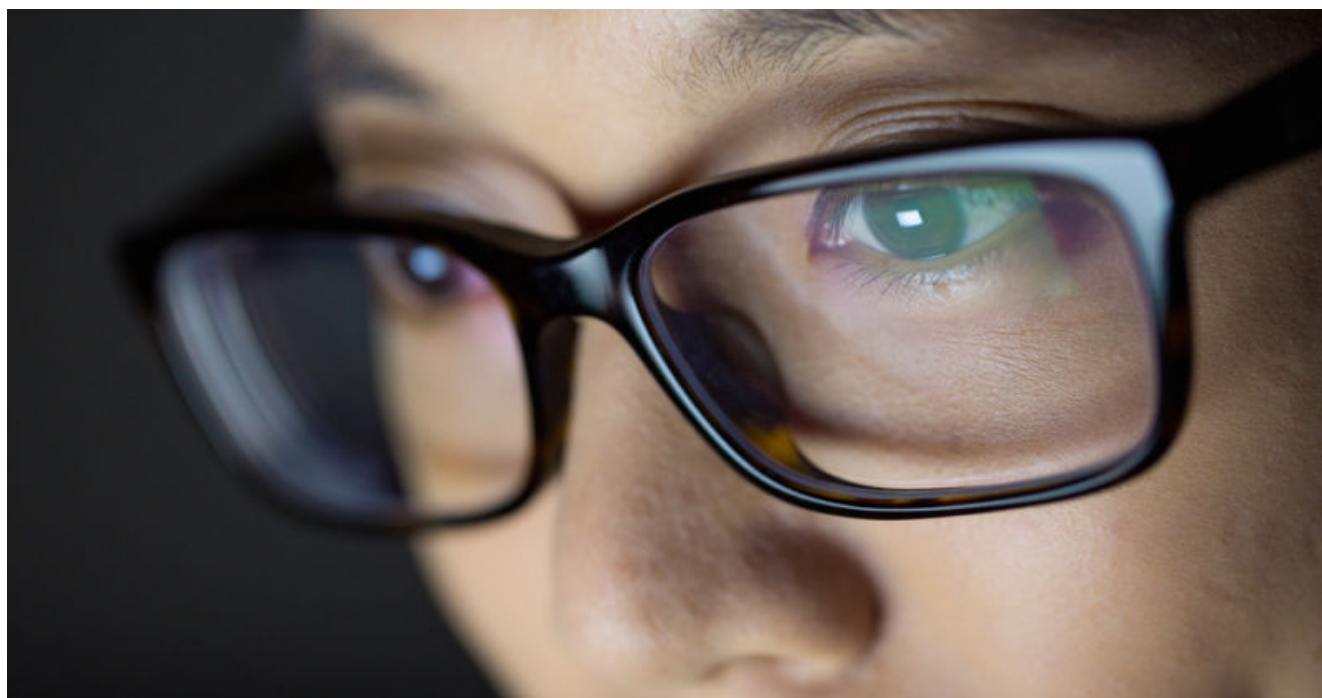


Cómo te daña la vista la pantalla del ordenador, y cómo evitarlo



Pasar una cantidad importante del día mirando a una pantalla forma parte de la realidad de muchas personas, incluido el que suscribe. Con ese patrón, no han tardado en aparecer una serie de patologías, reales, pero también mitos y afirmaciones que sólo son verdades a medias.

La teoría: qué ocurre en tus ojos cuando miras una pantalla

Nuestros ojos son, en esencia, dos lentes (lupas, dicho de manera burda) exquisitas que filtran, enfocan y tamizan la luz en su paso desde el exterior hasta nuestras retinas. Ahí, las ondas de luz excitan una serie de células llamadas conos y bastones que recogen la información y la transmiten al cerebro.

Cuando estamos mirando a una pantalla, otra parte de nuestros

ojos llamada cristalino se encarga, mediante un músculo muy pequeño llamado músculo ciliar, de abombarse y formar una lente convergente que nos permite ver de manera nítida lo que tenemos delante en la pantalla.

Síntomas y problemas

Un ojo normal, en reposo, está enfocado para ver de lejos. Cuando nos ponemos una pantalla delante, ya sea de un PC o de un teléfono, el ojo tiene que hacer un esfuerzo para mantener el enfoque de cerca durante mucho tiempo. Ese esfuerzo puede dar lugar a lo que se conoce como astenopia, o fatiga, del ojo. “La astenopia acomodativa es consecuencia del esfuerzo continuado del ojo para enfocar de manera nítida lo que tenemos delante” explica el doctor Javier Gómez, Oftalmólogo “es un proceso parecido al que ocurre cuando aparece la presbicia, conocida también como vista cansada, en adultos a partir de 40 años. La acomodación no funciona del todo bien”.

Por otro lado, cuando el ojo está enfocado durante mucho tiempo en algo fijo, como la pantalla de ordenador o de un teléfono móvil, parpadea mucho menos. “Eso provoca que la lágrima, que se encarga de humedecer de manera natural el ojo, se distribuya peor, provocando sequedad en el ojo” explica el doctor Gómez.

A la sequedad en el ojo hay que añadirle además otra variable. Varios estudios han confirmado que esa sequedad se produce en menor medida cuando miramos a la pantalla de un portátil que cuando miramos a un televisor o una pantalla que esté al altura de los ojos. El efecto particular tiene que ver con la abertura parpebral, la porción de ojo que deja expuesta el párpado. Cuando miramos hacia abajo la superficie es mucho menor, se evapora menos lágrima de la superficie del ojo y la sequedad de ojo aparece después, o no aparece.

Por último, está la radiación. La radiación en sentido físico, no nuclear, ni radiactivo ni con cualquiera de los adjetivos

sensacionalistas que suelen acompañar la palabra “radiación”. Cuando estamos mirando la pantalla hay unos rayos provocados por una serie de emisores (LEDs, por ejemplo), que irradian la luz hasta nuestros ojos. Es una fuente de luz directa hacia ellos. Eso provoca calor, y un calentamiento leve pero sensible en la superficie del ojo que puede acentuar los problemas con la sequedad del ojo.

“En la mayoría de ocasiones, los problemas ocasionados por las pantallas son una mezcla de ambos procesos, el esfuerzo continuo de acomodar el ojo y la sequedad ocular” matiza Gómez.

Cómo tener una buena higiene visual

Hay una serie de pautas, relativamente sencillas de conseguir, para tener una mejor higiene visual cuando miramos a una pantalla, ya sea un ordenador, un televisor, un teléfono móvil o una tablet.

- **Cuida la distancia, y lo que ello implica:** Cuanto más cerca estemos de la pantalla más esfuerzo tiene que hacer el ojo para enfocar correctamente el texto. Con monitores de portátil no suele haber mucho problema, pero el efecto se acentúa con las pantallas de los móviles o con los monitores muy grandes, como los de un iMac, por ejemplo. “Normalmente acercamos las pantallas de los móviles mucho, mucho más de lo que deberíamos. La distancia ideal son 40 o 50 centímetros” apunta el doctor Gómez. Ajustar la resolución y el tamaño en los mismos es una buena idea. Cuanto más lejos menos calor y radiación de la pantalla llega.
- **Iluminación ambiental:** “Cuando hay buena iluminación la pupila no está tan dilatada y en esas condiciones el músculo ciliar no hace tanto esfuerzo para acomodar el ojo” matiza. Ya sea con un televisor, con un ordenador o con un teléfono (es especialmente recomendable evitar ver la pantalla de un teléfono con la habitación

totalmente a oscuras, como ocurre a menudo si lo consultamos desde la cama, por ejemplo), lo ideal es que haya una fuente de iluminación adicional. Nuestros ojos, genéticamente, están preparados para percibir la luz de manera indirecta, con la luz del sol que rebota en los objetos a nuestro alrededor y no con una fuente directa apuntando a chorro, como ocurre con una pantalla.

- **Recuerda parpadear:** Al prestar atención a un objeto parpadeamos menos, mucho menos. De unas 15 veces por minuto de media a unas 5. Ocurre de manera natural e inconsciente, también en la lectura, por ejemplo. Pero cuando estamos viendo una película particularmente interesante, por ejemplo, o jugando a un juego muy emocionante, esa sensación se acentúa, provocando la sequedad de ojos y dolor de cabeza. Lo mejor es tomar descansos cada cierto tiempo, con 5 minutos basta, y recordar parpadear para humedecer el ojo.
- **Ajustar correctamente el brillo de la pantalla:** “Cada vez veo a más gente que para ahorrar batería baja drásticamente el brillo de la pantalla” apunta el doctor Gómez “es un error, porque con tan poco brillo el ojo hace mucho más esfuerzo del que debería, provocando la fatiga. Y lo mismo al revés, con pantallas sobreiluminadas por la noche cuando deberían tener un brillo mucho menor”.

Reticare no funciona, y no está claro si las pantallas afectan a la calidad del sueño

Un último y breve apartado para productos como Reticare que prometen librarnos del daño, la fototoxicidad, a la retina que tienen pantallas de ordenadores, móviles y tabletas. Hay bastante bibliografía sobre el tema, pero no tienen base científica probada.

Así de simple. Y, en esencia, resulta complicado justificar

que la longitud de onda o la radiación emitida por un LED es distinta a la del Sol. Si acaso, es más bien al contrario, la luz del Sol tiene mucha más energía y puede producir problemas en determinadas situaciones (esquiando por ejemplo) si no nos equipamos con la protección adecuada, como recoge Ocularis.

Otras teorías pasan por la alteración de los ritmos circadianos a la hora de irse a dormir provocados por la luz de las pantallas de dispositivos electrónicos. Aquí el tema no está tan claro. Pero, una vez más, y pese a lo encendido del debate, no hay pruebas contundentes ni estudios que concluyan tales afirmaciones.

Fuente: gizmodo.