

Cómo afecta el teletrabajo a la vista

22/07/2020



Con el aumento de tiempo de uso de las pantallas es normal que nuestros ojos sientan fatiga. Sobre este tema brindó algunos detalles a través de FM Vos (94.5) y Diario San Rafael el oftalmólogo Nicolás Scarponi, quien además dio algunos consejos.

A raíz de la pandemia, aumentó notablemente el uso de computadoras, tablets y celulares, ya sea por cuestiones recreativas o para estudiar y trabajar. Eso de manera indirecta tiene consecuencias en el aparato oftalmológico. “Es necesario tener en cuenta que a lo que cotidianamente usábamos, en estos tiempos le agregamos el trabajo, la escuela y demás, lo que significa un montón de tiempo extra a lo que habitualmente hacíamos. Hay cosas importantes que nos pueden causar en los ojos, por defectos en la lubricación por defectos en la visión, ya que antes quizás a la persona le alcanzaba con lo que veía y ahora que se le exige más al ojo, eso no alcanza”, señaló.

Expresó que es muy importante tener una distancia prudente al monitor, la tablet o el celular que se está usando (el primero debe estar a 60 centímetros y los otros dos, no más cerca de 35 centímetros); hay que mantener una lubricación acorde, ya sea con lágrimas artificiales o con un parpadeo más consciente; y no hay que excederse en el tiempo de corrido que se está frente a los dispositivos.

Entre las primeras señales que deben alertar sobre la existencia de un problema está el sentimiento de que los ojos “raspan”, que están más rojos, que hay mayor lagrimeo ya que hay un acto reflejo del ojo por lubricar; puede comenzarse a ver mal de lejos, ya que el esfuerzo que llevan a cabo los músculos para ver de cerca los hace quedar contracturados, y

el cristalino –que es la lente del ojo–, no se coloca después de manera adecuada para ver de lejos.

Además, es necesario tener en cuenta factores como la presbicia (dificultad para ver de cerca), para tener la corrección necesaria. Siempre es beneficioso estar cerca de alguna ventana o luz natural; es bueno llevar a cabo “recreos” cada 45 minutos de estar frente a la pantalla. Si se está en casa, no conviene sumarle al posible daño que causan las pantallas el humo del cigarrillo.

El doctor Scarponi, aseguró que en los últimos tiempos aumentaron la cantidad de consultas por este tema, tanto por parte de adultos como de niños, pues estos últimos desde los primeros años del jardín deben hacer tareas mediante celular o tablet.

<http://diariosanrafael.com.ar/diariosanrafael/wp-content/uploads/2020/07/Nicolas-Scarponi.mp3>