

Síndrome visual informático: ¿Sirven los anteojos con filtro azul?

10/07/2022

Todo lo que respecta al campo visual es importante, desde controles, cuidados o la propia prevención son claves para no tener problemas a futuro, y cuando se trata de niños esto se potencia aún más. Es sabido que los dispositivos electrónicos lograron ventas récord junto con una mayor demanda de la población respecto a lentes con protección para las pantallas, pero ¿son útiles en los niños?

“El síndrome visual informático, también conocido como fatiga visual digital, describe un grupo de problemas relacionados con los ojos y la visión experimentado por el uso prolongado de computadoras, tablets y teléfonos celulares. Incluyen ojos rojos, lagrimeo, visión borrosa, sensibilidad a la luz, etc”, relató María Julio Vaio (M.N. 140.733 y doctora del Hospital Italiano).

Cabe destacar, que hay técnicas para combatir este síndrome y dentro de ellas se habla mucho de los lentes con filtros. Los anteojos con bloqueo de la luz azul se comercializan de forma masiva para la población general y proclaman que pueden aliviar las molestias, además de la fatiga visual.

En 2017 se realizó una investigación que analizó los tres mejores estudios científicos hasta el momento, con más de 130 participantes. Este informó que no hay pruebas clínicas de alta calidad de un efecto beneficioso de las lentes con bloqueo azul en la población general para mejorar el rendimiento visual o la calidad del sueño, aliviar la fatiga ocular ni conservar la salud de la retina.

Por esto, hay una serie de recomendaciones a tener en cuenta:

1) Limitar el uso de dispositivos: Es la alternativa ideal. En el caso de no poder limitar su uso, se sugiere utilizar la

regla del 20-20-20, que consiste en: tras 20 minutos de lectura, mirar más allá de 6 metros durante 20 segundos.

También recordar las recomendaciones oftalmológicas sobre el uso de pantallas en los chicos de la Sociedad Argentina de Oftalmología Infantil (SAOI): de 0 a 2 años: evitar el consumo de pantallas, de 2 a 5 años: limitar el uso a una hora por día y más de 6 años: establecer límites de exposición.

2) Realización de 2 a 3 horas de actividades al aire libre por día, ya que se sabe que previene la aparición de miopía en niños y adolescentes. La clave es fijar la mirada a lo lejos (sin olvidar la protección de la piel y ojos de los rayos UV).

3) Mantener los ojos hidratados: Cuando una persona pasa horas frente a su computadora, la frecuencia de parpadeo baja. Sin esa humedad, la córnea puede lastimarse, secarse, e incluso la visión puede tornarse borrosa. Pueden mejorarse estos síntomas pestañeando más seguido e hidratando los ojos de los niños con lágrimas.