

Alta exposición a pantallas: ¿cómo cuidar la salud visual de los niños en la era covid-19?

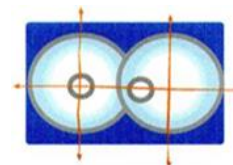
Actualmente, con el confinamiento por la pandemia del covid-19, casi el 90% de la población infantil mundial no asiste a la escuela de manera presencial. Por este motivo muchos niños y niñas se conectan cada vez más con el mundo exterior a través de pantallas y cada vez menos mediante las actividades al aire libre.

Existe un aumento aproximado de un 50% en las horas de exposición a pantallas por día, en relación a la situación antes de la pandemia. Esto ha impactado muy profundamente en la calidad de vida de niños, niñas y adolescentes.

Algunas de las posibles consecuencias en la salud visual de los niños por estos cambios son:

Por una parte, un incremento de la llamada fatiga ocular digital, la cual se manifiesta por 2 grupos de síntomas:

1.- Astenopia o cansancio en la visión de cerca, dolor de cabeza y visión doble o borrosa intermitente, todos secundarios a la fatiga de los músculos, tanto internos como externos de los ojos, lo cual es consecuencia de acomodación o enfoque y convergencia constantes, ejecutados al mirar pantallas por largo tiempo.



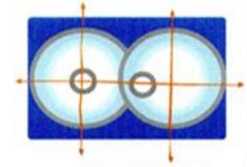
2.- Sensación de ojo seco, que se manifiesta por mayor sensibilidad a la luz, visión borrosa intermitente, sensación de cuerpo extraño, dolor e irritación ocular, picazón y lagrimeo, todos ellos asociados a la disminución de la frecuencia de parpadeo que se produce involuntariamente cuando estamos frente a pantallas. Esto trae como consecuencia una distribución inadecuada de la lágrima sobre la superficie ocular y una falta de estabilidad de ella, lo que favorece su evaporación.

Por otra parte, hay una posible asociación con mayor incidencia de miopía.

En esta patología están involucrados factores genéticos y ambientales, como la menor exposición a la luz natural.

Recomendaciones del CESOP (Centro Chileno de Estrabismo y Oftalmopediatría)

- Dar facilidades para que niños y niñas puedan realizar actividades al aire libre idealmente 2 horas al día, puesto que ellas son un factor protector para la progresión de miopía.
- Favorecer la utilización de luz natural, como fuente de iluminación para actividades cotidianas.
- Buscar posición de trabajo cómoda que favorezca mirar la pantalla hacia abajo, ya de esta forma, se disminuye la evaporación de la lágrima y los síntomas de ojo seco.



- Seguir la regla 20/20/20: cada 20 minutos mirar 20 segundos un punto lejano y realizar 20 pestañeos. Esta actividad puede ser incorporada durante las clases.
- Mantener periodos de tiempo libres de pantallas evitando utilizar tablet, celular o juegos de videos en los recreos de las clases digitales.
- No hay evidencia científica que avale el beneficio de usar lentes con filtro de luz azul y tampoco que su uso proteja a los niños de las consecuencias de estar muchas horas frente a la pantalla y de no recibir luz natural.
- Usar lubricantes oculares sin preservantes, en caso de persistir síntomas de ojo seco.
- Evaluar necesidad de uso de lentes ópticos para corrección de vicios de refracción.