

**ALTA EXPOSICIÓN DE NUESTROS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES A PANTALLAS:
REPERCUSIONES OFTALMOLÓGICAS EN LA ERA COVID-19
¿QUÉ DEBEMOS HACER?**

La irrupción del SARS CoV-2 a nivel mundial ha transformado las vidas de 1,5 billones de niños y jóvenes, obligándolos a confinamiento intradomiciliario y educación *online*, lo que ha significado un aumento aproximado de un 50 por ciento 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.

Una de las consecuencias de esta conducta, ha sido 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 secundarios 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.

Junto con esto, ha emergido como un importante problema de salud pública la mayor incidencia de **miopía**, en la cual están involucrados múltiples factores, como son:

- Aumento de horas de trabajo de cerca, es decir, aquel que se realiza a menos de 30 cm.
- Disminución de la exposición a luz natural.
- Disminución de las horas de sueño.
- Disminución de ejercicio al aire libre.

Prevención y tratamiento:

Es importante destacar e insistir en que no hay evidencia científica que apoye el uso de lentes con filtro de luz azul, como panacea en la prevención y/o tratamiento de las condiciones antes descritas. El espectro de luz emitida por pantallas, entre 400 y 490 nm, no es de la intensidad suficiente para ser considerada una amenaza para la salud ocular.

Las recomendaciones consideradas útiles por la comunidad científica son:

- Disminución de horas de exposición a computadores, tabletas y/o celulares.
- Seguir regla de 20/20/20, cada 20 minutos mirar 20 segundos un punto lejano y realizar 20 pestaños.
- Uso de lubricantes oculares sin preservantes, en caso de persistir síntomas de ojo seco.
- Favorecer la utilización de luz natural, como fuente de iluminación para actividades cotidianas.
- Realizar ejercicio al aire libre más de 3 horas a la semana.
- Dormir un mínimo de 9 horas diarias.
- Alimentación saludable, con aumento de ingesta de frutas, verduras y pescado.
- Evaluar necesidad de uso de lentes ópticos, para corrección de vicios de refracción.

Dra. Cecilia Zapata Alegría
Jefe Departamento Oftalmopediatría y Estrabismo
Hospital Regional de Concepción