



LA VISIÓN EN PANDEMIA

En los últimos años, se ha incrementado el uso de dispositivos digitales pero la pandemia de COVID-19 lo ha potenciado aún más. La situación por la que la población mundial debió aislarse o confinarse en sus hogares ha obligado a modificar muchas de las tareas habituales. Se impuso el teletrabajo para poder continuar con las tareas laborales, lo que implicó interminables jornadas delante de pantallas de todo tipo. A estas se le sumaron las tareas educativas y de recreación que, de igual forma, quedaron dentro del hogar y se desarrollaron en gran medida a través de elementos tecnológicos también.

Tanta exposición y estrés por la pandemia impactó inevitablemente sobre el sistema ocular. Profesionales de la salud visual a lo largo del mundo han alertado sobre las consecuencias que están detectando. Podemos citar fatiga visual, ojo seco, trastornos de visión binocular e incremento de la miopía, entre otras. Según la Organización Mundial de la Salud, el síndrome de fatiga visual es una deficiencia subjetiva interpretada como un alto nivel de incomodidad visual, generalmente tras una actividad prolongada de visión de cerca. Las manifestaciones pueden ser de distinta naturaleza e incluyen sequedad ocular, síntomas vinculados a la corrección óptica y la binocularidad, y otros relacionados al sistema musculoesquelético, por la posición o la postura incorrecta frente a los dispositivos.

Con respecto al ojo seco, ya previo a la pandemia se habían acrecentado las consultas en centros oftalmológicos por problemas en la película lagrimal. La explicación es sencilla, al realizar tareas en visión próxima se reduce la frecuencia del parpadeo a un tercio, lo que aumenta el riesgo de ocasionar

sequedad ocular. Tras varias horas de tareas, los pacientes manifiestan incomodidad de leve a severa, dependiendo de su condición. Refieren ardor, irritación, sensación de cuerpo extraño, visión borrosa o disminución de la agudeza visual, fotofobia y picazón. Esta situación se incrementa aún más en usuarios de lentes de contacto.

Sobre la visión binocular, podemos decir que al utilizar la visión próxima se emplean el sistema de convergencia y el de acomodación ocular. Si se exige de manera desmedida y desequilibrada a estos mecanismos, surgirán malestares visuales por astenopía, que incluyen cansancio, dolor de cabeza, picazón de los ojos y pérdida de la binocularidad.

Finalmente, una de las afecciones más detectadas ha sido el incremento de la miopía, sobre todo en la población infantil y adolescente. Tradicionalmente se recomienda que los niños jueguen al aire libre o alejados de dispositivos digitales, para alternar con la visión lejana y reducir la incidencia de la miopía. Se observó un aumento de la graduación en aquellos pacientes que ya la presentaban con anterioridad y debutó en el uso de anteojos un número significativo de personas. Esta es una gran preocupación entre los profesionales, ya que aparte de lo dicho sobre los niños o jóvenes, la miopía en los adultos está asociada a ciertas enfermedades de relevancia e impacto ocular como cataratas, glaucoma, lesiones en la retina como desprendimientos o maculopatías, por citar algunas.

MIOPÍA, EL ENEMIGO SILENCIOSO

Si bien el dato sobre la miopía es alarmante, no es sorpresivo. La OMS ya había alertado, con anterioridad a la pandemia, que la miopía afectará a la mitad de la población mundial para 2050. Esto significa que, en 30 años, casi 5.000 millones de personas sufrirán deterioro visual y, cerca de 1.000 millones padecerán miopía degenerativa, lo que podría dar origen a otras complicaciones. De los grupos citados, los más afectados durante el encierro, son los menores de entre 6 a 8 años, aún con su visión en desarrollo.

Si bien la miopía tiene un origen basado en factores genéticos, también afectan los ambientales. La luz solar, uno de los factores ambientales, impide que el largo axial del ojo se incremente, es decir, detiene en cierta forma la progresión de la miopía. En este sentido, al haberse reducido la permanencia al aire libre se han incrementado los cuadros. El otro factor, fue el uso de los dispositivos electrónicos, que al impedir el ejercicio de acomodación visual, favoreció el desarrollo de miopías en aquellos casos donde existía una predisposición genética.

PREVENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Como conclusión, se puede decir que es esencial realizar consultas y revisiones periódicas de la visión, con el médico oftalmólogo. Se recomienda realizar descansos durante la actividad delante de computadoras o dispositivos, alternando visión cercana con visión lejana. Se suele utilizar la regla del 20-20-20, es decir que tras 20 minutos de trabajo visual cercano, se observe algo ubicado a 20 metros, durante 20 segundos. La literatura científica dice que con este simple ejercicio se logra reducir más de un 40% el síndrome de fatiga visual.

Se deben utilizar anteojos recetados por el oftalmólogo y realizados en establecimientos ópticos habilitados. El profesional óptico orientará, para realizar los anteojos, sobre los mejores materiales y los filtros necesarios para la buena salud ocular. La utilización de filtros de luz azul y antirreflex son recomendables para las tareas frente a dispositivos digitales. No utilizar anteojos pregraduados o descartables. Estos anteojos, entre otras cosas, no están personalizados, no se encuentran centrados para la visión de cada paciente, el material es un acrílico de baja calidad, genera aberraciones, no tiene filtros y la graduación es igual en ambos ojos, algo que no suele ser el común de las prescripciones oftálmicas en las personas.

Por último, es fundamental adoptar una buena postura frente a la computadora, colocar el monitor a la altura adecuada, lejos de la incidencia de reflejos, utilizar una buena silla, entre otros, lo que ayudará a evitar malestares del sistema muscular o esquelético.

OT Andrea V. Rachich; OT Silvana Scoccia; OT Verónica Penachino; OT Betsabé Ollivier

Carrera de Tecnicatura Universitaria en Óptica y Contactología, Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires.