



CARRERA: MEDICINA HUMANA

MATERIA: SEMINARIO DE TESIS

Resumen

VIVIANA EDITH ROJAS TORRES

Síndrome visual informático

Actualmente cursando el octavo semestre de medicina, estamos realizando la siguiente investigación en nuestra universidad, con base a un tema ya existente pero no tan reconocido para el público en general llamado: El síndrome visual informático (SVI) o síndrome de visión por computadora (CVS); Que para muchos de nosotros es desconocido, pero suponemos que la mayoría de los estudiantes cursan con dicho síndrome, el cual pasa desapercibido por la falta de información con respecto a la sintomatología ocular, por lo que a continuación se recaba información de artículos que hablan sobre el SVI o CVS .

(É. Auffret, 2021) menciona que “ en la década de 1990, se introdujo el término Síndrome de Visión por Computadora (CVS) para la descripción de los síntomas en usuarios de computadoras; luego, ante la multiplicidad de medios digitales, aparecieron otros términos más globales, como Digital Eye Strain (DES) y Visual Fatigue (VF).” Lo cual nos dice que este síndrome desde 1990 se le otorgo dicho nombre y a lo largo del tiempo se le a descrito de diferente forma, pero cada título nos permite entender que se vasa en problemas oculares producido por el uso de herramientas tecnológicas, que se ha vuelto una problemática de salud desde hace tiempo atrás y que hoy en día sale a relucir un poco más esta información por el auge que ha tenido la tecnología en la vida cotidiana de cada uno .

(instituto nacional de estadistica e informatica , 2020) nos brinda la siguiente información con respecto al impacto del uso de las herramientas tecnológicas que trajo la pandemia “El 16 de marzo del presente año, el gobierno mediante Decreto Supremo N° 044-2020-PCM declara el Estado de Emergencia Nacional por la propagación de la pandemia del COVID-19, que estableció la cuarentena obligatoria y el distanciamiento físico” lo que hizo que muchos de nosotros en diferentes estados, países, continentes entráramos en confinamiento desde nuestros hogares para prevenir los contagios por lo que las actividades diarias se vieron modificadas y entre ellas la educación que se tornó en modo online lo que para a muchos nos conllevó al uso de computadoras, laptops o teléfonos para llevar acabo las clases y tareas lo que produjo que en las estadísticas de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares arrojará lo siguiente según ENDUTIH (2021) en México “ Los usuarios de internet que acceden desde el hogar aumentaron del año 2019 al año 2021,10.0 puntos porcentuales , mientras que los que accedieron fuera del hogar disminuyeron 4.0 puntos porcentuales” nos confirma que efectivamente el uso de herramientas tecnológicas aumentaron significativamente durante el periodo pandémico.

El síndrome visual informático se define según en el artículo de (Dossari et al., 2022) síndrome de visión por computadora como una amplia gama de síntomas visuales y oculares causados por la fatiga ocular por la exposición prolongada a pantallas” donde observamos que un factor importante es el tiempo de exposición a las pantallas , las cuales pueden producir los siguientes síntomas que se dividen según (É. Auffret, 2021) síntomas musculoesqueléticos caracterizados por dolor de espalda, nalgia, hombro, brazo, dolor en las piernas y síntomas oculares caracterizados por visión borrosa, dificultad para enfocar, irritación o ardor ocular, sensación de ojo seco, fatiga visual, dolor de cabeza y aumento de la sensibilidad a la luz” las cuales supongo podemos relacionarlos con fatiga, migraña, estrés oh solo como cansancio coloquialmente .

También tenemos la clasificación de síntomas según (Kaur et al., 2022)

- a) Los síntomas relacionados con la superficie ocular son secundarios a la reducción del parpadeo y están relacionados con el ojo seco. Estos síntomas generalmente incluyen irritación / ardor en los ojos, ojos secos, fatiga ocular, dolor de cabeza, ojos cansados, sensibilidad a la luz brillante y malestar ocular
- b) Los síntomas relacionados con la acomodación o la vergencia son secundarios al trabajo excesivo y están relacionados con anomalías de la acomodación o del sistema visual binocular. Estos síntomas incluyen visión borrosa de cerca o de lejos después del uso de la computadora, dificultad para volver a enfocar de una distancia a otra o diplopía
- c) Los síntomas extraoculares incluyen síntomas musculoesqueléticos que pueden resultar en inconvenientes en las actividades rutinarias diarias. Estos pueden incluir molestias corporales como dolor de cabeza, dolor de cuello u hombro y dolor de espalda

La primera clasificación nos habla de los síntomas de manera general ,pero en la segunda clasificación se nos menciona un poco de la fisiopatología del porque se presenta tales síntomas oculares y ergonómicos es decir en cuanto a la posición que tomamos frente a las pantallas de los ordenadores o el teléfono ,la iluminación en la habitación o de las pantallas lo que nos lleva a los factores que predisponente este síndrome

Entre los factores que predisponen el padecimiento de ya mencionado síndrome se encuentran los siguientes según (Almudhaiyan et al., 2023) “La mala iluminación, los errores de refracción no corregidos, el deslumbramiento en la pantalla digital y la distancia

de visualización inadecuada. Uno de estos factores puede causar este síndrome o una combinación de estos factores” como nos menciona el tener uno o dos factores mencionados ya nos predispone presentar síndrome visual informático, por lo que entendemos que el no contar con las medidas adecuadas para realizar el uso de una computadora, laptops, teléfono ya sea en actividades académica, trabajo e incluso de ocio o entretenimiento ; algo interesante para resaltar es el tiempo en el cual podemos presentar síntomas, según (Kaur et al., 2022) “Asociación Americana de Optometría, el uso de dispositivos digitales continuamente durante dos horas es adecuado para provocar fatiga visual digital” lo cual es de suma importancia recalcar debido a que muchos de nosotros pasamos más de una hora frente a las pantallas de nuestros teléfonos u ordenadores.

Después de dar a conocer lo importante del SVI o CVS, logramos comprender que podemos tratar de evitar que los síntomas se presenten seguido o tratar de disminuir la intensidad de los síntomas, si conociéramos las normas de como utilizar de manera correcta nuestras herramientas tecnológicas y la ergonomía que es de suma importancia al momento de realizar las actividades digitales .Algunos ejemplos mencionados por (Kaur et al., 2022) son “reducir el tiempo promedio diario de pantalla, parpadear frecuentemente, mejorar la iluminación, minimizar el deslumbramiento, tomar descansos regulares de la pantalla, cambiar el enfoque al objeto de distancia intermitentemente y seguir la regla 20-20-20 para reducir la fatiga visual” otra recomendaciones dadas de una manera más clara son las que puntualizan según (Chang Míderos & Sanabria Sanchez, 2019)

“La Asociación Americana de Oftalmología, La Asociación Americana de Optometría, el 28 Instituto Nacional de Higiene en el trabajo y el Ministerio de Empleo y Seguridad Social en España, entre otras organizaciones plantean los siguientes hábitos para disminuir y prevenir el SVI.

- Utilice una pantalla de buena calidad de alta resolución, optimizadas (aumentado el contraste, disminuyendo el brillo), emplee los controles de brillo y de contraste para ajustarlos hasta conseguir una condición confortable.
- Ajuste el tamaño de los caracteres de los textos para conseguir una cómoda lectura.
- Coloque la pantalla frente a usted con una distancia no menor a 40cm con un ángulo de visión alrededor de 15° por debajo del nivel horizontal visual, reduciendo así la apertura del parpado.

- Ubique la pantalla en posición correcta que evite sombras o deslumbramientos por medio de: girar la pantalla, inclinar la pantalla, ajustar la altura, cambiar el sitio de la pantalla.
- La posición de la pantalla situarse paralelamente a las ventanas, y utilice persianas para controlar la entrada de la luz buscando que confortable. Realice pausas visuales y físicas periódicas con el fin de prevenir la fatiga.
- Emplee ejercicios de relajación de la vista como: colocar las palmas de las manos sobre los ojos, manteniéndolos abiertos y sin tocar los párpados, y permanecer así 20 o 30 segundos, sin ver ninguna luz o seguir la regla 20/20/20, es decir, después de 20 minutos del uso del ordenador, mirar a 6 metros de distancia por lo menos 20 segundos. Realice actividades a diferentes distancias. Conmemore la importancia de la frecuencia y calidad del parpadeo intencional, recuerde "¡Parpadee!".
- Duerma en la noche el promedio recomendado 6 a 8 horas.
- Consulte a su médico ante la presencia de síntomas o molestias en los ojos o la vista y/o visite al optómetra y/o oftalmólogo cada uno o dos años y siga sus indicaciones.
- Si usa lentes de contacto, altérnelos con el uso de los anteojos.
- Mantener los ojos lubricados para evitar el ojo seco use lágrimas artificiales y/o lubricantes."

la lista que se nos presenta de cómo realizar una buena ergonomía al momento del uso de nuestros dispositivos electrónicos nos muestra la manera de prevenir el síndrome visual informático de una manera sencilla poniendo atención a principalmente creo yo en el parpadear y tomar descansos de los cuales no somos tan conscientes al momento de estar usando dichos aparatos electrónicos .

Después de todo el síndrome visual informático es un síndrome prevenible, pero lamentablemente no tan conocido para mucho, lo cual dificulta su prevención , si bien el uso de aparatos electrónicos facilita la realización de muchas actividades pero considero de suma importancia conocer las medidas ergonómicas necesarias para hacer uso de un a laptop, teléfono, computadora y si hemos presentado los síntomas mencionados saber identificar que podremos estar pasando por un SVI y a si como acudimos al médico general también poder asistir dentro de las posibilidades a un oftalmólogo para llevar un control de nuestra salud ocular con el objetivo de prevenir y disminuir esta problemática invisible ante la sociedad pero para la salud publica presenta un llamado de atención.

Biografías

Chang Míderos, E. R., & Sanabria Sanchez, J. M. (2019). Síndrome Visual Informático y Autocuidado Visual en Trabajadores Clínica Oftalmológica. manizales.

https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/5856/Chang_M_Emma_R.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Éloïse Auffret, Gomart, G., Bourcier, T., Gaucher, D., C. Speeg-Schatz, & Sauer, A. (2021). Perturbations oculaires secondaires à l'utilisation de supports numériques. Symptômes, prévalence, physiopathologie et prise en charge. *Journal Francais D Ophtalmologie*, 44(10), 1605–1610. <https://doi.org/10.1016/j.jfo.2020.10.002>

Acceso de los hogares a las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC). (n.d.). https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe_tic_abr-may_jun2020.pdf

Almudhaiyan, T. M., Tariq Aldebasi, Raghad Alakel, Lujain Marghlani, Abdulrahman Aljebreen, & Moazin, O. M. (2023). The Prevalence and Knowledge of Digital Eye Strain Among the Undergraduates in Riyadh, Saudi Arabia. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.37081>

Kaur, K., Bharat Gurnani, Nayak, S., Nilutparna Deori, Kaur, S., Jitendra Jethani, Singh, D., Sumita Agarkar, Jameel Rizwana Hussaindeen, Jaspreet Sukhija, & Mishra, D. (2022). Digital Eye Strain- A Comprehensive Review. *Ophthalmology and Therapy*, 11(5), 1655–1680. <https://doi.org/10.1007/s40123-022-00540-9>

Dossari, S. K., AlZahrani, R., Halal Alutaibi, Bayan Al Shuhayb, Tamim Alsultan, Albenayyan, H. A., & Furaikh, A. (2022). The Effect of Online Education on Healthy Eyes of Saudi Teachers in the COVID-19 Pandemic: A Local Study. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.24721>