

LLUÍS BIELSA, VICEPRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN VISIÓN Y VIDA

# “Recomendamos que los menores de siete años no utilicen pantallas”

**EL USO EXCESIVO Y PROLONGADO DE LAS PANTALLAS ENTRE NIÑOS Y ADOLESCENTES ESTÁ HACIENDO QUE LA SALUD VISUAL SEA UN TEMA DE PREOCUPACIÓN A TALES EDADES. LIMITAR SU UTILIZACIÓN Y HACER MÁS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE PUEDEN SER POSIBLES SOLUCIONES EN LA MEJORA DE SU SALUD VISUAL.**

**D**e hecho, y tal como explica **Lluís Bielsa**, vicepresidente de la Asociación Visión y Vida, *“creemos que el uso intensivo de pantallas, así como otros factores fisiológicos y naturales, están provocando el aumento de manera alarmante de problemas visuales como la miopía”*.

En concreto, señala que en el estudio *El estado de la salud visual de los adolescentes en España*, llevado a cabo por la Asociación Visión y Vida en colaboración con Fundación Mapfre y Correos Express, muestra que la mitad de los jóvenes de 12 a 16 años cree que ve mal, y el 29,6% se considera miope.

*“Por otro lado, desde 2017, en promedio, a estos adolescentes les ha aumentado su graduación en dos dioptrías”*. Y en la muestra estudiada, en estos cinco años, la miopía magna (más de seis dioptrías) ha pasado de afectar del 1,3% al 8,2%, en promedio de los dos ojos. Sin duda, se trata de unos datos alarmantes, según el experto y para todo el colectivo.

Además, señala que no podemos olvidar que la miopía es considerada y una pandemia para la OMS y que, *“si no hacemos nada por remediarlo, cada vez habrá más jóvenes afectados en España”*.

Si bien, entre las principales afecciones se encuentra la miopía, *“también tener los ojos rojos, sequedad ocular, visión borrosa o fatiga visual se asocian al uso intensivo de pantallas”*.

## **Uso de pantallas, perjudicial para todos**

Cuando hablamos que el uso del móvil y de las pantallas es perjudicial para la vista, lo hacemos para toda la población en general. Lluís Bielsa nombra que el uso de la visión próxima de manera intensiva es perjudicial para la visión de cualquier persona, ya que el sistema visual está diseñado para mirar en largas distancias. *“Esto afecta especialmente a los menores”*, aclara, y añade además: *“Por ello, creamos nuestra campaña 7 a 7”*.

En primer lugar, recomiendan que los menores de 7 años no utilicen pantallas. Esto se debe a que antes de esa edad el sistema visual no está desarrollado y a la hora de visualizar la pantalla (muy cerca de su cara) se provocan problemas de convergencia ocular (centrado) y acomodación (enfoque). *“Además, como la pantalla mide poco, limita los movimientos oculares amplios del menor y, como consecuencia, reduce su motilidad ocular”*, señala.

Por otra parte, la pantalla emite luz artificial que el menor recibe en sus ojos desde el dispositivo. Asimismo, las pantallas carecen de visión tridimensional, algo que fomenta que los menores creen que el mundo es plano.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que, *“en un menor, aún en proceso de desarrollo del sistema visual, usar pantallas está sobre estimulando al sistema, perdiendo su consciencia visual del espacio”*.



Por último, Lluís Bielsa señala que la frecuencia de parpadeo frente a la visualización de pantallas se reduce de manera significativa, produciendo un déficit lagrimal por falta de hidratación, afectando a la calidad visual y causando irritación ocular y molestias.

En cuanto a los problemas, el experto señala como el principal, la miopía, pero también otras disfunciones binoculares, acomodativas y de motilidad ocular de cerca.

### ¿Cómo hacer un buen uso de las pantallas para el bienestar visual?

Desde la Asociación Visión y Vida animan a controlar el uso de pantallas en los menores con unas recomendaciones específicas. "Los consejos de 7 a 7 y, cómo no, utilizar los dispositivos con moderación, combinarlo con ejercicios, deporte y ocio de exterior (sobre todo a edades tempranas) y cuidar siempre la iluminación

e higiene postural en nuestro día a día, ya sea escuela, oficina, etc.", explica el experto.

A su vez, desde la Asociación Visión y Vida recomiendan el cuidado preventivo de la visión. Por ejemplo, evitar tiempos prolongados de uso de pantallas retroiluminadas, aplicar la regla 20/20/20 (cada 20 minutos de uso, 20 segundos de descanso mirando a 20 pies de lejos -7 metros-), establecer límites de tiempo por edad, o evitar el uso de pantallas antes de acostarse, o a oscuras.

En el caso de los más pequeños, "además recomendamos que hasta los siete años no utilicen pantallas, ya que su sistema visual no está desarrollado. Visualizar una pantalla (muy cerca de su cara) conlleva un esfuerzo excesivo en la convergencia ocular (centrado) y acomodación (enfoque) tal como hemos comentado antes".

Además, ya no solo por la visión, "sino por muchos otros factores educativos y de desarrollo de los niños, recomendamos que mantengan una vida activa, aprovechen tiempo en el exterior y lleven una alimentación saludable".

Así, se están realizando variedad de estudios e investigaciones sobre este tema. De hecho, desde la Asociación Visión y Vida estudian de manera continua todo lo relativo a la salud visual de los españoles en diferentes etapas de su vida. "En 2023 analizamos por primera vez la miopía en menores de 12 a 18 y ahora, en abril, comenzará de nuevo la campaña 'Ver la vida en 4K', que seguirá profundizando sobre la materia. Esta vez, centrados en las causas y los hábitos de vida de los menores para ver si pueden incidir en su evolución miópica", puntualiza Lluís Bielsa. ■

“EL USO INTENSIVO DE PANTALLAS, ASÍ COMO DE OTROS FACTORES FISIOLÓGICOS Y NATURALES, ESTÁ PROVOCANDO EL AUMENTO ALARMANTE DE PROBLEMAS VISUALES”



### 7 RAZONES PARA NO USAR PANTALLAS ANTES DE LOS 7

- 1 Su uso obliga a un esfuerzo de acomodación y de convergencia de los ojos excesivo.
- 2 Al tratarse de una superficie retroiluminada crea una tensión adicional sobre el sistema visual.
- 3 Como son planas no se estimula la visión tridimensional.
- 4 Su excesiva luminosidad hiperestimula la visión central penalizando la periférica.
- 5 Su uso intenso y extenso es uno de los factores que condicionan la aparición de miopía.
- 6 Al ofrecer un área de visión pequeña se penalizan los movimientos oculares de gran amplitud.
- 7 El mayor esfuerzo de fijación determina la reducción del parpadeo afectando a la hidratación ocular, provocando molestias y pérdida de calidad visual.

