



El estrés provoca astenopia, espasmos oculares y otros problemas visuales

CUANDO EL CUERPO SE ENFRENTA A SITUACIONES ESTRESANTES, NO SOLO AFECTA AL BIENESTAR GENERAL, SINO TAMBIÉN A LOS OJOS. DESDE LA FATIGA OCULAR HASTA AFECCIONES MÁS GRAVES COMO EL GLAUCOMA, IDENTIFICAR LOS SÍNTOMAS A TIEMPO Y ADOPTAR MEDIDAS PARA REDUCIR LA TENSIÓN PUEDE SER CLAVE PARA MANTENER UNA SALUD OCULAR ÓPTIMA.

El estrés es una de las respuestas fisiológicas más comunes en la vida cotidiana y, aunque su influencia en la salud general es ampliamente reconocida, sus efectos sobre la salud ocular a menudo pasan desapercibidos. A pesar de que el estrés puede afectar diversas áreas del cuerpo, como el sueño, la piel y la digestión, sus repercusiones en los ojos son significativas y, en muchos casos, pueden ser perjudiciales a largo plazo.

Respuesta del cuerpo al estrés

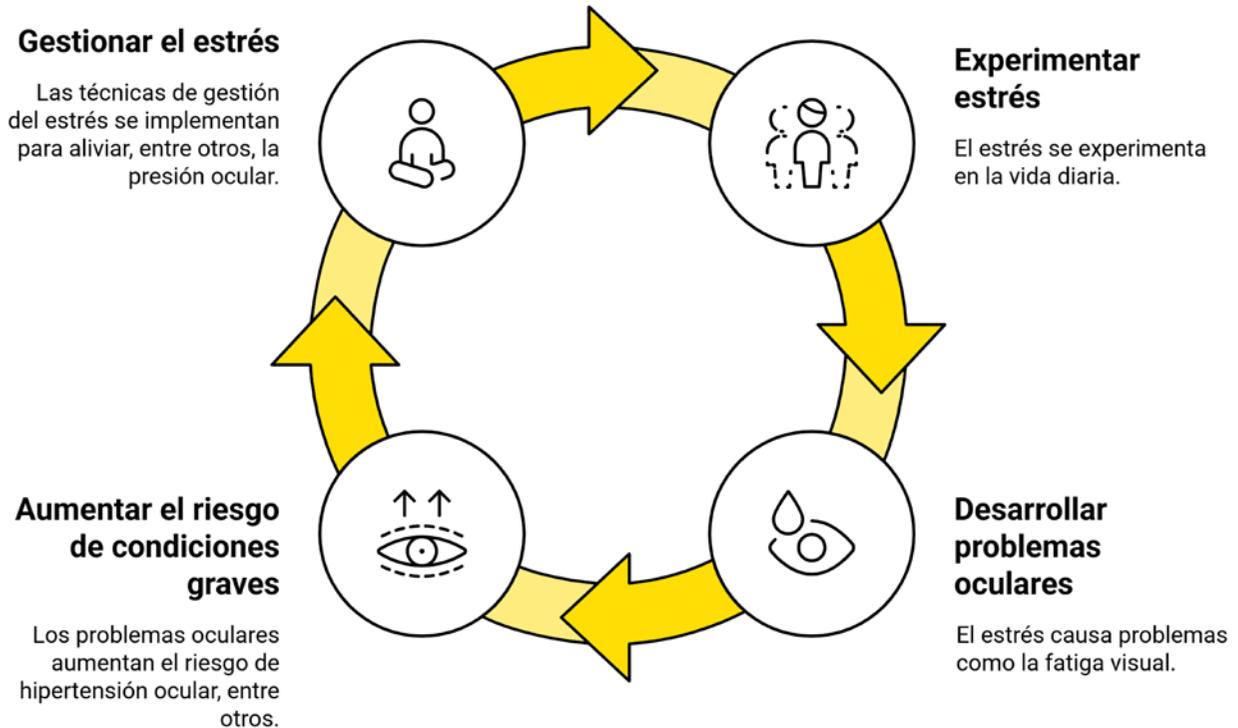
Cuando una persona experimenta estrés o ansiedad, el cuerpo responde liberando hormonas como el cortisol y la adrenalina, las cuales son fundamentales para activar el sistema de lucha o huida. Esta reacción prepara al organismo para hacer frente a una amenaza percibida, y entre sus efectos más inmediatos se incluye la dilatación de las pupilas. Esta adaptación permite una mejor visibilidad, lo cual es útil para detectar posibles peligros. Sin embargo, esta respuesta no es completamente beneficiosa para los ojos, ya que los cambios fisiológicos pueden influir directamente en la salud visual. Una de las primeras manifestaciones de estrés en los ojos es el aumento de la presión intraocular (PIO). Aunque estos incrementos pueden ser temporales, y a menudo pasan desapercibidos, cuando el estrés es recurrente o prolongado, pueden dañar el nervio óptico, especialmente en personas con

antecedentes de glaucoma. El glaucoma primario de ángulo abierto, la forma más común de glaucoma, es una de las enfermedades oculares que más preocupa a los especialistas debido a su asociación con la pérdida irreversible de visión. Es por ello que se recomienda realizar revisiones oculares periódicas para detectar cualquier anomalía en la presión ocular.

Los síntomas más frecuentes

El estrés está relacionado con varios síntomas visuales que pueden empeorar la calidad de vida. La fatiga ocular es uno de los más comunes, y se presenta especialmente en aquellas personas que pasan largos periodos frente a pantallas de ordenadores o dispositivos móviles. La patología se genera cuando los ojos se someten a un esfuerzo prolongado sin los descansos adecuados, lo que produce sequedad, dolor y dificultad para enfocar. Muchas personas que padecen estrés reportan

CICLO DE ESTRÉS Y SALUD OCULAR



una mayor sensibilidad a la luz, lo que se conoce como fotofobia. Esta condición puede hacer que las luces brillantes resulten incómodas o incluso dolorosas para los ojos. Aunque este síntoma puede ser una consecuencia del estrés, en algunos casos es indicativo de afecciones más graves.

Los espasmos oculares, conocidos como tics oculares, también son una reacción frecuente al estrés. Estos espasmos suelen estar relacionados con el cansancio y el consumo excesivo de cafeína. Generalmente son leves, desapareciendo por sí solos con el tiempo. No obstante, su presencia continua puede ser molesta y es recomendable buscar formas de reducir el estrés para evitar su aparición.

La inflamación ocular, como la coidopatía serosa central, puede generar alteraciones en la retina debido a un aumento de la permeabilidad de los vasos sanguíneos, lo que afecta la visión central. La fatiga ocular o astenopia, provocada por el uso excesivo de pantallas, puede generar visión borrosa y dolor, pero suele mejorar con descanso. Además, la blefaritis, inflamación de los párpados, ocurre cuando las glándulas en los bordes de los párpados producen secreciones grasas en exceso, lo que genera enrojecimiento e irritación. Por otro lado, la visión borrosa es uno de los síntomas que desencadena el estrés. Durante situaciones de ansiedad extrema o ataques de pánico, las personas pueden experimentar un desequilibrio en los niveles de oxígeno y dióxido de carbono en el cuerpo, lo que genera visión borrosa temporal. Este fenómeno suele ser pasajero, pero es una señal de que el cuerpo está sometido a un nivel elevado de tensión.

Las personas con enfermedades oculares preexistentes, como glaucoma u ojo seco, tienen tendencia a experimentar un agravamiento de sus síntomas durante periodos de estrés. El glaucoma empeora debido al aumento en la

presión ocular que se produce en situaciones de ansiedad. A su vez, el ojo seco es una afección que puede verse exacerbada por el estrés, creando un círculo vicioso en el que el malestar ocular genera más ansiedad, lo que a su vez empeora la condición del ojo seco.

Del mismo modo, el estrés afecta a los pacientes que toman medicamentos para controlar la ansiedad, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS). Uno de los efectos secundarios más comunes de estos medicamentos es la sequedad ocular, lo que hace aún más relevante mantener un control sobre los síntomas visuales durante el tratamiento.

Regulando el teletrabajo y la exposición a pantallas

En un mundo en constante cambio donde la tecnología evoluciona rápidamente, los hábitos y demandas visuales se han transformado, especialmente con el auge de los dispositivos como ordenadores y teléfonos móviles. A pesar de la creencia general de que el uso de dispositivos electrónicos es perjudicial para la salud ocular, a menudo no se considera si el entorno de trabajo es el correcto. El teletrabajo, que se ha convertido en una moda-

lidad común para muchas personas, ha traído consigo un incremento en el uso de pantallas digitales. Pasar largas horas frente a un dispositivo sin las condiciones adecuadas de ergonomía y descanso visual puede generar un esfuerzo ocular excesivo, conocido como fatiga visual o astenopia. Este problema se agrava si la iluminación del entorno es insuficiente o si las personas no adoptan posturas adecuadas frente a la pantalla. La regla del "20-20-20", es una técnica sencilla y efectiva para reducir el riesgo de fatiga ocular.

El abuso de pantallas contribuye al aumento de la miopía, especialmente entre los niños. Según los especialistas, se estima que para 2050, el 50 % de la población mundial será miope debido a la exposición excesiva a dispositivos electrónicos. Es por ello que los expertos sugieren equilibrar el tiempo frente a pantallas con actividades al aire libre y promover una correcta higiene visual.

Beneficios de relajar la vista

Existen varios ejercicios efectivos para relajar la vista y combatir la fatiga ocular provocada por el uso excesivo de pantallas. Uno de los más sencillos y eficaces es el masaje ocular, que consiste en colocar los dedos sobre las cejas y realizar suaves círculos, para luego estirar las cejas de adentro hacia afuera. También se recomienda el *palming*, que se realiza cubriendo los ojos con las manos en forma de caparazón y moviéndolas en círculos sin presionar, favoreciendo una sensación de relajación. Estos masajes y ejercicios ayudan a reducir el estrés ocular y mejorar la hidratación de los ojos.

Otro ejercicio clave es mover los ojos en forma de ocho, un movimiento lento siguiendo el dedo índice en el aire, lo que ayuda a ejercitar la musculatura ocular. Asimismo, se recomienda hacer pausas frecuentes para mirar a lo lejos y mantener el parpadeo consciente, fundamental para la hidratación ocular. Es importante parpadear más frecuentemente y con mayor intensidad, especialmente cuando se está frente a una pantalla.

Igualmente, ejercicios como enfocar objetos a diferentes distancias o realizar movimientos circulares con los ojos pueden ayudar a mejorar la capacidad de enfoque y evitar la fatiga visual. El descanso es crucial, por lo que, al incorporar estos ejercicios y hábitos a la rutina diaria, se logrará una mejor salud ocular a largo plazo. Dedicar unos minutos al día para realizar estos sencillos ejercicios asegura una visión más relajada y fresca.

Aliviar el estrés y proteger la visión

Con el objetivo de contrarrestar los efectos negativos del estrés sobre los ojos, los oftalmólogos recomiendan practicar técnicas de relajación y manejo del estrés. La respiración profunda, la meditación y el ejercicio regular son algunos de los métodos más efectivos para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar general. Es importante mantener hábitos saludables, como evitar el consumo excesivo de cafeína y llevar una dieta equilibrada, que pueden influir positivamente en la salud ocular.

En cuanto a las personas que ya sufren de afecciones oculares, como el ojo seco o el glaucoma, es necesario seguir los tratamientos indicados por el oftalmólogo y asistir a revisiones periódicas para monitorear el estado de la salud ocular. El estrés no solo agrava los síntomas de estas enfermedades, sino que también dificulta el cumplimiento de los tratamientos y las citas médicas, lo que puede tener consecuencias a largo plazo.

Para diagnosticarlo, es necesario realizar un examen visual completo que permita descartar otras enfermedades y detectar el estrés visual. El tratamiento varía según el paciente, pero puede incluir el uso de lágrimas artificiales y gafas con lentes especiales, como las que filtran la luz azul para proteger los ojos de las pantallas y aliviar los síntomas. ■

**UNA DE LAS PRIMERAS
MANIFESTACIONES
DE ESTRÉS EN LOS OJOS
ES EL AUMENTO
DE LA PRESIÓN
INTRAOCULAR (PIO)**