

SALUD VISUAL



La tecnología y la luz azul afectan a la salud ocular en un mundo digitalizado

LA VISTA DESEMPEÑA UN PAPEL FUNDAMENTAL EN LA CALIDAD DE VIDA, Y EL USO PROLONGADO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS PUEDE PROVOCAR PROBLEMAS VISUALES. CONOCER LOS EFECTOS DE LA LUZ AZUL, EL CANSANCIO VISUAL Y ADOPTAR BUENOS HÁBITOS PUEDE AYUDAR A PREVENIR MOLESTIAS Y MANTENER LOS OJOS SANOS.

La salud visual no solo influye directamente en la calidad de vida, sino también en el rendimiento académico y profesional. Los ojos, como uno de los órganos más delicados y complejos del cuerpo, requieren un cuidado integral que abarque tanto la alimentación como los hábitos diarios, entre otros.

En la actualidad, la tecnología está presente en la mayoría de las áreas de la vida cotidiana. Desde el trabajo hasta el ocio, pasamos una gran cantidad de tiempo frente a pantallas: ordenadores, teléfonos móviles, tablets y televisores. Aunque estas tecnologías ofrecen muchos beneficios, tienen efectos adversos sobre la salud ocular.

Luz azul: en jaque

La luz azul es una parte del espectro de luz visible, que es la gama de colores que podemos percibir con los ojos. Este espectro incluye colores como el rojo, verde, azul y violeta, y la luz azul es una de las más cercanas a los rayos ultravioleta (UV). Fuentes naturales como el sol emiten luz azul y los dispositivos electrónicos, entre los que se encuentran las pantallas de los teléfonos, los ordenadores y los televisores, también la producen.

La exposición excesiva a la luz azul, especialmente por la noche, puede afectar negativamente los patrones de sueño. El exceso de luz azul puede interferir con la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño, lo que puede alterar el ritmo circadiano, el reloj biológico natural del cuerpo.

Durante el día, la luz azul nos ayuda a mantenernos alerta. Por la noche, la exposición a esta luz puede engañar al cerebro haciéndole creer que aún es de día, lo que inhibe la producción de melatonina. Esta es una de las razones por las cuales el uso de pantallas antes de dormir puede dificultar que nos relajemos y conciliemos el sueño. Para evitar que la luz azul afecte el descanso, es recomendable activar el modo

nocturno en los dispositivos, lo cual reduce la emisión de luz azul y ajusta la pantalla a tonos cálidos.

Aunque se han realizado estudios que sugieren que la luz azul puede dañar las células oculares, la evidencia sobre su impacto directo en la visión humana es aún limitada. Las investigaciones realizadas no imitan las condiciones naturales de exposición al ojo humano, y no demuestran que la luz azul de las pantallas cause daños en la retina ni esté relacionada con la degeneración macular, una de las principales causas de pérdida de visión. Por lo tanto, aunque la luz azul puede ser incómoda, no se ha demostrado que cause daños permanentes en los ojos.

Actualmente, en el mercado existen lentes diseñadas para bloquear la luz azul que emiten las pantallas.

¿Cómo aliviar el cansancio visual?

Para reducir la astenopia o esfuerzo ocular, existen hábitos saludables como reducir el tiempo frente a las pantallas y ajustar la configuración de los dispositivos. El uso prolongado de dispositivos electrónicos puede causar lo que se conoce como fatiga visual digital. Los síntomas incluyen ojos secos, visión borrosa, dolor de cabeza y lagrimeo. Este cansancio visual no es causado directamente por la luz azul, sino por el esfuerzo constante de enfocar la vista en pantallas durante largos períodos.

Otra técnica efectiva es la regla del "20-20-20", que consiste en apartar la vista de la pantalla cada 20 minutos y enfocar un objeto a unos seis metros durante al menos 20 segundos. Es importante parpadear con frecuencia, ya que al mirar las pantallas tendemos a parpadear menos, lo que puede causar sequedad ocular. Se recomienda ajustar la distancia de visualización, manteniendo la pantalla a unos 25-30 cm de los ojos y a la altura de estos, para evitar forzar la

vista. El uso de lágrimas artificiales también mantiene los ojos hidratados y ayudan a aliviar el malestar. En el caso de los niños, investigaciones han vinculado un uso excesivo de pantallas en niños con otros problemas de salud, como el aumento del riesgo de trastornos de atención, obesidad y miopía. Desde la Asociación Española de Pediatría (AEP), recientemente ha aumentado el rango de edad por debajo del que se considera que no debe exponerse a los niños a pantallas, que pasa de los dos a los seis años. Asimismo, desde la AEP corroboran que el uso excesivo de pantallas perjudica áreas como el sueño, el riesgo cardiovascular, el volumen cerebral o la alimentación, entre otros

Mantener una buena salud ocular

Para cuidar la salud visual, la parte superior de la pantalla debería estar ligeramente por debajo del nivel de los ojos. Ajustar la iluminación del espacio evita deslumbramientos, usando una iluminación ambiental suave y regulando el brillo de la pantalla. Realizar descansos frecuentes previene la fatiga visual, así como someterse a revisiones oculares periódicas, las cuales son esenciales para detectar problemas visuales a tiempo y mantener una visión saludable. La luz natural es la mejor opción, pero cuando no esté disponible, pueden utilizarse lámparas ajustables para proporcionar una iluminación uniforme.

Por otro lado, la hidratación adecuada es un factor clave para mantener los ojos sanos. Pasar largas horas frente a pantallas puede ocasionar sequedad ocular, una condición que genera molestias y compromete la productividad diaria. Parpadear con frecuencia es una estrategia simple pero efectiva para mantener la humedad en los ojos. Trabajar en un ambiente con buena ventilación y, si es necesario, emplear un humidificador puede reducir significativamente la sequedad ambiental.

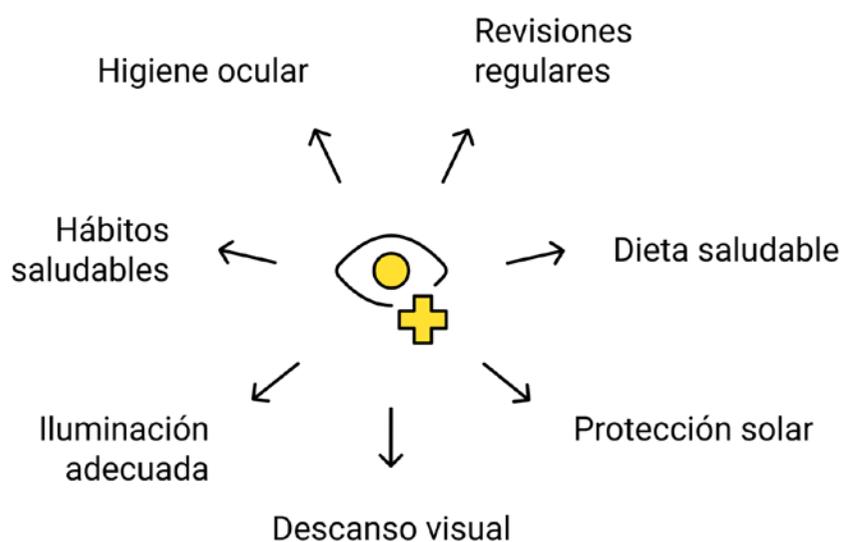
Asimismo, beber suficiente agua a lo largo del día contribuye a una producción adecuada de lágrimas, esenciales para proteger y lubricar los ojos. En casos de sequedad persistente, el uso de lágrimas artificiales proporciona un alivio inmediato. Este producto es particularmente útil para quienes trabajan en condiciones de baja humedad o enfrentan un uso intensivo de pantallas.

Hábitos diarios para cuidar la vista

Los rayos ultravioleta son una de las principales amenazas para la salud ocular. Proteger los ojos con gafas de sol homologadas que bloqueen el 100 % de los rayos UVA y UVB es indispensable, incluso en días nublados. Además de prevenir afecciones como las cataratas y la degeneración

**LAS VISITAS REGULARES AL
OFTALMÓLOGO SON FUNDAMENTALES,
YA QUE MUCHAS AFECCIONES
NO MUESTRAN SÍNTOMAS EN SUS
ETAPAS INICIALES**

CUIDADO DE LA SALUD VISUAL



**LOS MASAJES SUAVES
ALREDEDOR DE LOS
OJOS ESTIMULAN
LA CIRCULACIÓN
SANGUÍNEA, ALIVIANDO
LA TENSIÓN
ACUMULADA**

macular, estas gafas actúan como una barrera contra el viento, el polvo y otros agentes externos que pueden irritar los ojos.

Incorporar ejercicios y técnicas de relajación en la rutina diaria mejora significativamente la salud ocular. Los masajes suaves alrededor de los ojos estimulan la circulación sanguínea, aliviando la tensión acumulada en los músculos oculares. Por otro lado, los ejercicios de cambio de enfoque, que consisten en alternar la mirada entre objetos cercanos y lejanos, fortalecen la capacidad de adaptación visual.

Asimismo, una dieta equilibrada y rica en nutrientes es esencial para mantener una buena salud ocular, ya que alimentos con vitamina A, como zanahorias y productos lácteos, previenen afecciones como la sequedad ocular y la ceguera nocturna. Los antioxidantes como las vitaminas C y E, presentes en frutas y vegetales, protegen los ojos del estrés oxidativo, reduciendo el riesgo de cataratas y degeneración macular. Los ácidos grasos omega-3, provenientes de pescados grasos, favorecen la salud ocular. En personas con condiciones como diabetes o hipertensión, una alimentación adecuada es aún más crucial para evitar complicaciones oculares, mejorando la vista y la salud general.

Hacer ejercicio regularmente tiene beneficios para la salud ocular. La actividad física ayuda a mejorar la resistencia de los ojos y puede prevenir problemas como la retinopatía diabética, la degeneración macular y el glaucoma. Además, reduce la presión intraocular, protege las células de la retina y asegura un adecuado flujo sanguíneo hacia el nervio óptico. Igualmente, evitar fumar es crucial para preservar la visión, ya que el tabaco está vinculado a graves afecciones oculares, como el glaucoma y la retinopatía diabética, y es un factor de riesgo para la ceguera irreversible.

El clima afecta la salud ocular, por lo que se deben tomar medidas preventivas según la temporada. En clima frío, usar gafas contra rayos UV, humidificadores y gotas previene la sequedad ocular. Durante días calurosos, las gafas de sol, sombreros y bloqueadores solares son esenciales para proteger los ojos. La higiene también tiene un papel relevante, por lo que hay que evitar tocarse los ojos sin haberse lavado bien las manos. En zonas con alta contaminación, se aconseja enjuagar los ojos con agua al final del día, siguiendo siempre las recomendaciones de un oftalmólogo.

Prevenir las enfermedades oculares

Las visitas y revisiones son fundamentales, ya que muchas afecciones como glaucoma o degeneración macular no muestran síntomas en sus etapas iniciales. Se recomienda un chequeo anual para detectar problemas a tiempo y asegurar un tratamiento adecuado. Para quienes usan gafas o lentes de contacto, las revisiones periódicas garantizan una graduación correcta, evitando molestias como dolores de cabeza o visión borrosa. Este cuidado es indicado para niños, adolescentes y personas mayores, más susceptibles a cambios visuales o enfermedades oculares.

Es importante tomar precauciones para cuidar la vista en el trabajo, especialmente si se está expuesto a factores dañinos como humo, polvo o viento, para lo cual el uso de gafas de protección resulta esencial. Para evitar la sequedad ocular provocada por pantallas o la falta de lágrimas, se recomienda el uso de lágrimas artificiales y evitar frotarse los ojos. Conservar las gafas y lentes de contacto limpias y en buen estado también es clave para no forzar la vista. Finalmente, descansar y dormir bien reduce el estrés ocular y previene problemas a largo plazo.

Con todo, pequeños cambios en la rutina diaria pueden tener un impacto significativo en la salud ocular. Invertir en el cuidado de los ojos es invertir en un futuro de bienestar. ■