

Síndrome de la visión del ordenador: cuando la herramienta se convierte en enemiga

Es innegable que las computadoras son herramientas muy útiles para realizar la mayor parte de las tareas que cualquier individuo pueda proponerse en una sociedad moderna; ellas incrementan significativamente nuestra rapidez para cumplir con cualquier actividad, a la vez que elevan la calidad de sus resultados y reducen el esfuerzo a realizar.

La computadora u ordenador, como se le conoce en algunos países de América Latina y en España,¹ tiene innumerables usos en toda clase de organizaciones y actividades. Sirven a las más disímiles tareas, que comprenden desde el procesamiento de enormes volúmenes de datos para desentrañar los misterios de la vida hasta las más diversas formas de entretenimiento. La denominación comprende, tanto a las computadoras de buró, como las portátiles. Estas últimas son capaces de realizar la mayor parte de las tareas que realizan las computadoras de mesa con la ventaja de su movilidad.²

En las oficinas de cualquier sector, ellas son herramientas imprescindibles, pero también en los comercios, en los centros educacionales o de investigación científica y tecnológica y para toda clase de actividades económicas, administrativas, comerciales y de ocio.

Vivimos rodeados de dispositivos electrónicos y, entre ellos, las computadoras y otros dispositivos similares por sus objetivos —recolección, procesamiento y difusión de información— ocupan un espacio muy importante.

Sobre estos, en reiteradas ocasiones han surgido sospechas en relación con sus efectos perjudiciales para la salud humana. Así, pueden asociarse con diversas enfermedades crónicas, ciertos trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión y el insomnio, el aislamiento del núcleo familiar y social, la aparición de dependencias, el sedentarismo, la violencia y otras conductas negativas.

Ahora bien, si algo padecemos los que permanecemos muchas horas ante estos equipos, son una serie de síntomas relacionados con la vista, denominados recientemente como síndrome del ordenador, síndrome del ojo del ordenador, síndrome de la visión del ordenador o *Computer Vision Syndrome* (CVS) en inglés.

La exposición frente a la pantalla de la computadora por más de seis horas diarias y el esfuerzo excesivo de fijar la vista en ella, produce que nuestra visión pueda verse seriamente perjudicada.³

Esto se debe a que nuestro ojo es un órgano que se adapta al entorno y frente a la computadora se ve forzado a enfocarse a una distancia próxima, algo a lo que en condiciones naturales no es así; paulatinamente, entonces, el ojo se convierte en “miope”. Entre los síntomas más frecuentes del llamado síndrome del ordenador, se advierten:³

- a) La visión borrosa, la intolerancia a la luz y el lagrimeo.
- b) La pesadez, sequedad y enrojecimiento de los ojos.
- c) El escozor en la cara e inflamación.
- d) Los dolores de cabeza, las náuseas, así como los vértigos y mareos.

Además de estas molestias, asociadas con el exceso de tiempo frente a la computadora, pueden presentarse dolores de espalda, muñecas, insomnio, nerviosismo... y no menos importante, pueden llegar a deteriorarse nuestras relaciones sociales, fomentarse el sedentarismo; así como causar toda clase de problemas relacionados con la inactividad física, los abusos y las dependencias.

Según un informe reciente de los profesionales del sector de la óptica y optometría que participarán en la Feria *EXPOÓPTICA 2007: El Salón Internacional de Óptica y Optometría*, que se celebró entre el 23 y el 25 de marzo en Madrid, 85 por ciento de los trabajadores de oficina padecen los síntomas referidos: irritación ocular, resequedad de los ojos; así como dolores de cabeza, espalda y cuello.⁴

Dichos expertos advirtieron que los ojos "no están acostumbrados ni preparados para pasarse la mayor parte del día observando de cerca objetos", como es el caso de la pantalla de una computadora u otros dispositivos similares. Además, cuando se trabaja frente a un monitor durante varias horas, la velocidad del parpadeo disminuye considerablemente, de 12 pestañeos por minuto a dos, con lo que se produce sequedad ocular y molestias en los ojos.

Las pantallas proyectan imágenes en píxeles (cada uno de los puntos que forman las imágenes). Cada píxel tiene un color diferente, de forma que al observar el conjunto de puntos se forma la imagen,⁵ el número de puntos que forma la imagen indica su resolución - minúsculos y estos cambian constantemente aunque no tengamos conciencia de esto. Nuestros ojos deben reenfocarse constantemente para responder a cada cambio. Este ajuste constante puede filtrar sus ojos y la vista puede comenzar a torcerse o a enmascararse, entonces pueden aparecer dificultades para enfocarse y, en muchos casos, pueden experimentarse también dolores de cabeza, el cuello y la espalda.⁶

Para paliar los efectos de estos trastornos, se recomienda:^{3,4}

1. Situarse siempre frente a la computadora con una luz indirecta.
2. Evitar los reflejos de las ventanas.
3. Ajustar la luminosidad, el brillo y el contraste de la pantalla.
4. Hacer que el borde superior de la pantalla esté siempre a la altura de los ojos y a un mínimo de 50 cm de distancia.
5. Es deseable que el fondo de la pantalla sea de color blanco y las letras oscuras.
6. Utilizar filtros antirradiación en el monitor.
7. Tomarse un descanso de 10 min por cada hora frente a la computadora. Mirar por una ventana y relajar los ojos.
8. Procurar que la temperatura y la humedad de la habitación sea lo más apropiada posible. Se recomienda entre 40 y 65 por ciento. No abusar del aire acondicionado.

9. No dejar de acudir al oftalmólogo para descartar cualquier otra patología. También para que controle el buen uso de los lentes de contacto, o incluso recete lágrimas artificiales u otras soluciones hidratantes si lo considera necesario.

Tanto la realización de labores intelectuales complejas sin el descanso debido, como el uso excesivo de la computadora, pueden conducir a la fatiga crónica.

Entonces es aconsejable respetar un principio básico de todo en la vida: *ningún exceso es bueno* .

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wikipedia. Ordenador de sobremesa. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Ordenador_de_sobremesa [Consultado: 9 de febrero de 2007].
2. Wikipedia. Ordenador portátil. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Ordenador_port%C3%A1til [Consultado: 9 de febrero de 2007].
3. Mujer de elite. Protege tus ojos del síndrome del ordenador. Disponible en: <http://www.mujerdeelite.com/Salud/Salud/Protege-tus-ojos-del-sindrome-del-ordenador.html> [Consultado: 9 de febrero de 2007].
4. La Flecha.net. El 85% de los trabajadores de oficina padecen el "Síndrome de la Visión del Ordenador". Disponible en: <http://www.laflecha.net/canales/blackhats/noticias/el-85-de-los-trabajadores-de-oficina-padecen-el-sindrome-de-la-vision-del-ordenador> [Consultado: 9 de febrero de 2007].
5. Portal de Uralde. Anotaciones de Informática. Disponible en: <http://www.portal-uralde.com/dicp.htm> [Consultado: 9 de febrero de 2007].
6. 3D-Eye Web. Ojos cansados en el ordenador (CVS). Disponible en: http://www.3d-eye.com/3d-eye/Spanish/comp_vision_synd.html [Consultado: 9 de febrero de 2007].

Procesado por los licenciados Javier Santovenia Díaz, Rubén Cañedo Andalia y el doctor Julio C. Guerrero Pupo.