

## Síndrome de visión informático.

### PLATICA DE 5 MINUTOS

Los problemas de estar frente a computadoras y tabletas afectan cada vez a más gente. La era digital se caracteriza por la presencia de computadoras y tabletas en todos los ámbitos de la sociedad. En la actualidad son parte esencial de la vida de muchos trabajadores y estudiantes ya que satisfacen sus necesidades. Nos permiten saber la hora, en qué lugar estamos, cómo llegar a otro lugar, etc. Sin embargo, no todo lo que conlleva es positivo, ya que su uso prolongado puede derivar en la aparición de problemas de salud.

El Síndrome Visual Informático (SIV), es un conjunto de síntomas que presentan un gran número de usuarios de computadoras asociados a su trabajo que acuden a consulta quejándose de síntomas visuales.

Los síntomas que genera son los siguientes:

- Visión borrosa
- Visión doble
- Fatiga ocular
- Fotofobia
- Lagrimeo
- Sequedad ocular
- Ojos rojos
- Rigidez y dolor de hombros, cuello, espalda, brazos, muñecas y mano
- Picor en la cara, cara rojiza, hinchazón.

El estudio mostró que el excesivo uso de las computadoras, así como los factores relacionados con la posición del cuerpo y especialmente la disposición de los ojos frente a la pantalla, como la manera en que planificamos el desarrollo de las actividades con estos equipos, da lugar a que aparezca el Síndrome Visual Informático.

### Algunos consejos que pueden ayudar a frenar el SIV son:

- Que el monitor esté inclinado hacia atrás cinco o diez grados respecto a la vertical.
- Que los contenidos que aparecen en la pantalla deberían estar un poco por debajo de la línea de la mirada.
- Que la iluminación ambiental no se base en un solo fluorescente porque produce un parpadeo inapreciable.
- Se debe trabajar con un ambiente en el que exista un grado de humedad ambiental adecuado, entre un 40 por ciento y un 65 por ciento. No se debe abusar ni de la calefacción ni del aire acondicionado, y que hay que evitar fumar ya que el humo del tabaco irrita los ojos.
- Estos servicios productos, seguramente, continúen y aumenten su participación en nuestra cotidianidad. Por lo tanto, conocer el potencial daño para realizar las modificaciones para un correcto uso, tiene que ser una adaptación que no debe postergarse.

Elaborado por: Raymundo Vega