

Ojos secos, mascarillas y fatiga visual

Cuántas expresiones utilizamos a lo largo del día relacionadas con la vista! Desde “no lo veo claro”, “si no lo veo no lo creo” “de un vistazo”, a “verlo oportuno o adecuado”, “verse uno bien”, y un largo etcétera de atribuciones a la vista como un valor clarificador, de afirmación y de relevancia. Y, sin embargo, que poco cuidado prestamos a la vista, salvo que empiece a manifestar algún síntoma de molestia.

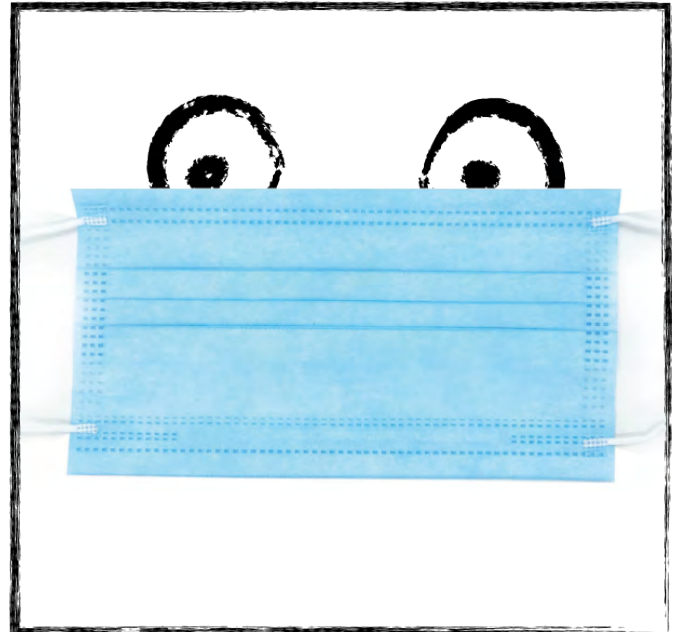
La irrupción en nuestras vidas de nuevas tecnologías de comunicación, sumado al tiempo de pandemia por el Coronavirus, ha incrementado de forma sustancial el uso de ordenadores, tabletas y móviles, tanto en el ámbito laboral como en el de ocio.

Y, ¡quién no ha sentido síntomas de cansancio, picor, escozor, sequedad, o incluso visión borrosa o fragmentada, y hasta vértigo, cefaleas o molestias cervicales estos meses! Son los primeros síntomas de lo que se viene a denominar “fatiga visual” o “síndrome de fatiga ocular” (SFO). Fatiga, asociada, muchas veces, al uso prolongado de pantallas.

Se han generalizado otros términos para referirse a estas alteraciones visuales asociadas con el trabajo ante pantallas, como “síndrome del ojo seco (SOS), y/o “síndrome visual informático” (SVI).

El “ojo seco” se produce como consecuencia de una falta de lubricación ocular, bien por una menor secreción de lágrimas o por una evaporación más rápida de lo normal, factor más frecuente.

Las lágrimas son necesarias para mantener los ojos húmedos y eliminar las partículas que se puedan meter en ellos. El sistema lagrimal se encuentra en constante equilibrio homeostático, que puede verse alterado por diversos factores externos, como los de carácter ambiental (baja humedad, viento,), por condiciones de trabajo o tóxicos ambientales (como el humo del tabaco). También pueden influirse por factores internos como enfermedades inflamatorias que afectan a los tejidos de soporte, alteraciones en los movimientos de apertura o cierre palpebral o por los efectos adversos de determinados fármacos.



Independientemente de la pandemia, el ojo seco es una enfermedad que afecta del 15 % al 30 % de la población y su frecuencia e impacto aumentan en mayores de 65 años como parte del proceso natural de envejecimiento. También es mayor en mujeres, debido en parte a los cambios hormonales causados por el embarazo, el uso de anticonceptivos orales y la menopausia. Asimismo, se manifiesta más en personas con patologías como artritis reumatoide, diabetes y tiroides, así como en personas que consumen anti-histamínicos, medicamentos para la presión arterial, descongestionantes, y antidepresivos.

Por otro lado, el síndrome visual informático se caracteriza por un conjunto de síntomas como pesadez de ojos, aumento de frecuencia de parpadeo, lagrimeo, fotofobia, halos coloreados en los caracteres de la pantalla, visión doble o borrosa, dolor de cabeza y ojos.

El Consejo General de Colegios Farmacéuticos ha alertado de un incremento de casos de ojo seco asociados a la COVID-19, en algunos casos por haberla padecido, si bien las causas de la mayor frecuencia de ojo seco en estos meses han sido debidas al mayor tiempo pasado mirando pantallas, junto con el estrés

vivido por la situación de la pandemia que ha aumentado la aparición de orzuelos, inflamaciones e irritaciones de los párpados.

En esta línea, el Centro de Investigación y Educación Ocular de la Universidad de Waterloo afirma que el uso de la mascarilla puede provocar síntomas de ojo seco, lo que denominan “Ojo seco asociado a mascarilla” (OSAM). Los autores señalan que el aire exhalado se dirige hacia arriba de la cara, sale por la parte superior de la mascarilla y pasa sobre la superficie del ojo. “El movimiento del aire sobre el ojo hace que la lágrima se evapore y seque la superficie del ojo”, indican. Los ojos pueden notarse irritados, con sensación de arenilla, con picor, llorosos y enrojecidos.

Entre las soluciones que proponen para reducir su aparición se encuentra un buen ajuste del borde superior de la mascarilla a la nariz. Para ello puede recurrirse a pinzas, estructuras puente nariz o similares. Investigadores canadienses explican que las lágrimas artificiales pueden ayudar a aliviar la sensación de sequedad en los ojos. Para ello, debe consultarse siempre a un especialista para obtener la recomendación de su uso. Ayuda, en buena medida, evitar corrientes de aire, limitar el tiempo en entornos con aire acondicionado y calefacciones siempre que sea posible, usar humidificadores, no fumar, hacer deporte, cambiar con frecuencia la distancia focal (mirar objetos a distancias distancias), y no frotarse los ojos con los dedos.

Los descansos periódicos (20:20:20)

La mejor medida, no obstante, es limitar el tiempo de uso de los dispositivos digitales, tomando descansos regulares. Quizá conozca ya esta regla muy sencilla, aunque eficaz: la regla 20-20-20, creada por el oftalmólogo Jeffrey Anshel: cada intervalo de 20 minutos dejemos de mirar a la pantalla del ordenador durante 20 segundos mientras enfocamos algún punto u objeto que se encuentre a más de 20 pies de distancia (más de 6 metros). Así, según cuentan, se reduce la fatiga, parpadeamos con más frecuencia y segregamos lágrimas.

Se recomienda tener las **pantallas digitales a una distancia entre 35-75 cm**, y una altura menor que la de nuestros ojos, especialmente en usuarios de lentes de contacto, ya que reportan más sequedad ocular asociada a su uso. A menor distancia, mayor sequedad ocular.

Aumentar el parpadeo: cada minuto parpadeamos entre 20-25 veces. Al realizar tareas en pantallas digitales, la frecuencia desciende a 6-10 veces por minuto, e incluso menos al leer. Al no parpadear no renovamos la película lagrimal y originamos una mayor sequedad ocular. Por ello, tenemos que habituarnos a tener un mayor parpadeo, en especial si utilizamos pantallas digitales.

Aumentar la ingesta de agua, líquidos y ácidos grasos omega 3 ayudan a restaurar la barrera lipídica y mejoran la sintomatología de la sequedad ocular.

El estilo de vida actual, con muchas horas dedicadas a tareas que requieren esfuerzo visual mantenido (como leer o trabajar frente al ordenador) está aumentando de forma muy relevante los casos de ojo seco.

Sin duda, el ojo seco afecta significativamente a la calidad de vida y a la productividad en el trabajo, dificulta el conducir, leer o usar pantallas, así como impacta negativamente en la salud psicológica. No se puede ver más claro: por tu Salud, cuida tus ojos.

Fuentes

1. NTP 1.150: Riesgos ergonómicos en el uso de nuevas tecnologías con pantallas de visualización.
2. José Manuel Benítez del Castillo, catedrático de Oftalmología de la Universidad Complutense de Madrid, y autor del libro “La enfermedad de ojo seco. Mitos y realidades” (2020).
3. María Isabel de Andrés, vocal nacional de Óptica y Acústica del Consejo General de Farmacéuticos.
4. Aumento de casos de ojo seco: DKV.
5. Guía Sequedad Ocular desde la farmacia asistencial.