

## El uso de pantallas digitales está aumentando los problemas visuales

### MITO O REALIDAD:

- “El uso de pantallas digitales está aumentando los problemas visuales”

### Mucha gente piensa que...

El uso de pantallas digitales está aumentando los problemas visuales.



#### Pero, ¿es esto cierto?

**Sí. Se encuentra ampliamente documentado que el uso prolongado de ordenadores, tablets, smartphones y videojuegos tiene consecuencias negativas en la salud visual.**

Los problemas visuales o síntomas que se suelen observar son: ojo seco, fatiga ocular, [enrojecimiento de los ojos](#), ojos llorosos, visión borrosa, visión doble y algunos síntomas extraoculares como: [dolor de cabeza](#), dolor cervical, dolor de [espalda](#), cambios en el estado cognitivo, en los hábitos de vida, en los [ritmos de sueño](#) y en el comportamiento.

La **luz azul-violeta** emitida por los dispositivos, la reducción del parpadeo asociado y el exceso de horas de uso son factores que pueden tener un impacto negativo en el sistema visual de los niños y adolescentes.

Para evitar estos efectos se aconseja hacer más [actividades al aire libre](#), limitar el uso de [estos aparatos](#) (sobre todo antes de ir a dormir) y recurrir más al texto en papel. Además, es muy recomendable aplicar **la regla 20-20-20** para descansar la mirada y evitar la fatiga visual. Esta técnica consiste en descansar la mirada cada 20 minutos de trabajo en cerca, mirando hacia algo que se encuentre a 20 pies (aproximadamente 6 metros) durante 20 segundos.

**Fecha de publicación:** 25-03-2023

#### Autor/es:

- [Marta Blanco Vázquez](#). Optometrista.. Instituto de Oftalmobiología. Valladolid.
- [Marta E. Vázquez Fernández](#). Pediatra. Centro de Salud “Arturo Eyries”. Valladolid



