

# COMPUTADOR SÍNDROME DE VISIÓN

**Síndrome de Visión por Computador** describe un grupo de problemas relacionados con la visión que resultan del uso prolongado de la computadora. Muchas personas experimentan molestias oculares y problemas de visión durante la visualización de una pantalla de ordenador durante largos períodos. El nivel de malestar parece aumentar con la cantidad de uso de la computadora.

Los síntomas más comunes asociados con el Síndrome de Visión por Computador (CVS) son:

- Cansancio de la vista
- Dolores de cabeza
- Visión borrosa
- Ojos secos
- Dolor de cuello y hombro

**Estos síntomas pueden ser causados por:**

- Mala iluminación
- El deslumbramiento de la pantalla del ordenador
- Las distancias de visión inadecuada
- Postura ergonómicas inadecuadas.
- Problemas de visión.
- Una combinación de varios de estos factores.

La medida en que los individuos experimentan síntomas visuales usualmente depende del nivel de sus defectos visuales y la cantidad de tiempo dedicado a mirar la pantalla del ordenador. Problemas de visión no corregida como la hipermetropía y el astigmatismo, la focalización del ojo o habilidades de coordinación visual, y los cambios del envejecimiento de los ojos, tales como la presbicia, pueden contribuir al desarrollo de síntomas visuales al utilizar un ordenador.

Muchos de los síntomas visuales experimentados por los usuarios de computadoras son sólo temporales y disminuirán después de

interrumpir el trabajo de la computadora. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar continua reducción de las habilidades visuales, tales como visión borrosa de lejos, incluso después de dejar de trabajar en una computadora. Si no se hace nada para resolver la causa del problema, los síntomas tienden a repetirse y quizá empeorar con el uso de computadoras en el futuro.

La prevención o reducción de los problemas de visión asociados con el uso de computadoras consiste en tomar medidas para controlar la iluminación y el brillo de la pantalla del ordenador, el establecimiento de distancias de trabajo y posturas adecuadas para ver al equipo, y asegurando que incluso los problemas menores de visión mejoren.

## **¿QUÉ CAUSA EL SÍNDROME DE VISIÓN POR COMPUTADOR?**

Visualización de una pantalla de la computadora a menudo hace que los ojos trabajen más duro. Como resultado, las características únicas y de alta demanda visual del equipo de visión, hacen que muchos individuos sean susceptibles a la aparición de síntomas relacionados con la visión



Problemas de visión no corregida puede incrementar la severidad de los síntomas del Síndrome de Visión por Computador.

Visualización de una pantalla de la computadora es diferente a leer una página impresa. A menudo las letras en la pantalla del ordenador

no son tan precisas o definidas claramente, el nivel de contraste de las letras con el fondo se reduce, y la presencia de reflejos en la pantalla puede hacer difícil su visualización.

Las distancias y ángulos de visualización utilizadas para trabajar en la computadora también son a menudo diferentes de los utilizados comúnmente para la lectura y otras tareas de escritura. Como resultado, el enfoque del ojo y los requisitos del movimiento del ojo para la visión de la pantalla de video del equipo puede imponer exigencias adicionales al sistema visual.

La presencia de problemas pequeños de visión, pueden a menudo afectar de manera significativa la comodidad y el rendimiento al frente de una computadora. Corregir estos problemas de visión pueden eliminar los principales factores que contribuyen a la fatiga visual relacionada con el uso de la computadora.

Incluso las personas que tienen gafas o lentes de contacto puede encontrar que estas no son convenientes para las distancias específicas de visualización de la pantalla de su ordenador. Algunas personas se inclinan sus cabezas en ángulos extraños, porque sus anteojos no están diseñados para mirar a un ordenador. O se inclinan hacia la pantalla con el fin de ver con claridad. Estas posturas pueden resultar en espasmos musculares o dolor en el cuello, el hombro o la espalda.

En la mayoría de los casos, los síntomas de CVS se producen debido a que las exigencias visuales para superar la capacidad visual del individuo y llevar a cabo con comodidad sus tareas, no son fáciles de alcanzar. El mayor riesgo para el desarrollo de CVS son las personas que pasan dos o más horas seguidas frente a una computadora todos los días.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL SÍNDROME DE VISIÓN POR COMPUTADOR?

Síndrome de Visión por Computador se puede diagnosticar mediante un examen completo de la vista. Haciendo especial énfasis en los requisitos visuales a la distancia equipo de trabajo, que pueden incluir:

- Historia del paciente para determinar cualquier síntoma que el paciente está experimentando y la presencia de algún problema de salud general, medicamentos, o los factores ambientales que pueden estar contribuyendo a los síntomas relacionados con el uso de computadoras.
- Las mediciones de agudeza visual para evaluar la medida en que la visión puede verse afectada.
- Una refracción para determinar la potencia de la lente adecuada para compensar los errores de refracción (miopía, hipermetropía o astigmatismo).
- Pruebas de cómo es el enfoque de ambos ojos, su movimiento y como trabajan juntos. Con el fin de obtener una imagen clara y única de lo que se está viendo, los ojos efectivamente debe cambiar el foco, mover y trabajar al unísono. Esta prueba busca problemas que impiden a los ojos de converger con eficacia o que sea difícil que se usen los dos ojos juntos.

Esta prueba se puede realizar sin el uso de gotas para los ojos para determinar cómo responden los ojos en condiciones normales de vision. En algunos casos, como cuando el sistema de enfoque oculta los defectos, las gotas para los ojos pueden ser utilizados y así mantener los ojos relajados mientras se hacen las pruebas.

Con la información obtenida de estas pruebas, junto con los resultados de otras pruebas, su optometra puede determinar si usted tiene el síndrome de visión de computadora y le aconsejará sobre las opciones de tratamiento.



# ¿CÓMO SE TRATA EL SÍNDROME DE VISIÓN POR COMPUTADOR?

Las soluciones a problemas de visión relacionados con la informática son variadas. Sin embargo, el CVS por lo general puede ser aliviado mediante la corrección de los defectos visuales y hacer cambios en la forma de ver la pantalla del ordenador.

## CUIDADOS

En algunos casos, las personas que no requieren el uso de anteojos para otras actividades diarias pueden beneficiarse de las gafas prescritas específicamente para uso de la computadora. Además, las personas ya usan lentes, pueden encontrar que su receta actual no permiten una visión óptima de la pantalla del Computador.

- Anteojos o lentes de contacto recetados para su uso general, pueden no ser adecuados para el trabajo en el computador. Lentes recetados para satisfacer las demandas visual única de ver la computadora puede ser necesario. Los diseños especiales de lentes, lentes de poderes o tintes de la lente o revestimientos pueden ayudar a maximizar las habilidades visuales y la comodidad.
- Algunos usuarios de ordenadores tienen problemas con el enfoque del ojo o la coordinación ojo que no pueden ser adecuadamente corregidos con anteojos o lentes de contacto. Un programa de terapia de la visión puede ser necesaria para tratar estos problemas específicos. terapia de la visión, también llamado entrenamiento visual, es un programa estructurado de actividades visuales prescritos para mejorar las habilidades visuales. Se capacita a los ojos y el cerebro a trabajar juntos más eficazmente. Estos ejercicios ayudan a los ojos remediar

las deficiencias en el movimiento ocular, y reforzar la conexión ojo-cerebro. El tratamiento puede incluir terapia en el consultorio, así como procedimientos de entrenamiento en casa.

## VIENDO EL EQUIPO



Correcta posición del cuerpo para usar la computadora.

Algunos factores importantes para prevenir o reducir los síntomas de la CVS tienen que ver con el equipo y cómo se utiliza. Esto incluye las condiciones de iluminación, confort de la silla, ubicación de materiales de referencia, la posición del monitor, y los períodos de descanso.

- Ubicación de la pantalla de la computadora - La mayoría de las personas les resulta más cómodo para ver un equipo cuando los ojos están mirando hacia abajo. En condiciones óptimas, la pantalla del ordenador debe ser de 15 a 20 grados bajo el nivel del ojo (cerca de 4 ó 5 pulgadas), medido desde el centro de la pantalla y de 20 a 28 pulgadas de los ojos.
- Los materiales de referencia - Estos materiales deben ser situados sobre el teclado y por debajo del monitor. Si esto no es

posible, el titular de documento se puede utilizar al lado del monitor. El objetivo es posicionar a los documentos por lo que no es necesario mover la cabeza para ver el documento en la pantalla.

- Iluminación - Ubique la pantalla del equipo para evitar el deslumbramiento, especialmente de las luces superiores o ventanas. Utilice persianas o cortinas en las ventanas y sustituir las bombillas en las lámparas de escritorio con lámparas de menor potencia.
- Las pantallas anti-reflejo - Si no hay manera de minimizar el resplandor de las fuentes de luz, considere usar un filtro de brillo de la pantalla. Estos filtros deben disminuir la cantidad de luz reflejada por la pantalla.
- Posición - Las sillas deben ser rellenos con comodidad y se ajustan al cuerpo. altura de la silla debe ajustarse para que sus pies descansen en el piso. Si su silla tiene brazos, se debe ajustar para proporcionar la ayuda del brazo mientras se está escribiendo. Las muñecas no deben descansar sobre el teclado al escribir.
- Los descansos - Para evitar el cansancio de la vista, trate de descansar los ojos cuando se usa el ordenador durante largos períodos. Descanse la vista durante 15 minutos después de dos horas de uso continuo del computador. Además, por cada 20 minutos de visualización equipo, mira en la distancia durante 20 segundos para permitir a sus ojos la oportunidad de enfocar de lejos y de cerca.
- Parpadeando - Para reducir al mínimo sus posibilidades de desarrollo del ojo seco cuando se utiliza el computador, hacer un esfuerzo para abrir y cerrar con frecuencia. El parpadeo mantiene la superficie frontal del ojo húmedo.

Exámenes visuales regulares y adecuados hábitos de visualización pueden ayudar a prevenir o reducir el desarrollo de los síntomas asociados con el Síndrome de Visión por Computador.