

# Síndrome Visual Informático

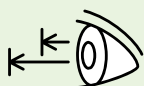
Conjunto de problemas oculares relacionados con el uso continuado de la visión de cerca y con el uso de ordenadores, tablets y smartphones. El SVI puede afectar al 90% de las personas que hacen uso de dispositivos durante más de 3 horas diarias.

Los síntomas que originan a veces desaparecen al cesar la actividad pero en otras ocasiones permanecen, reduciendo la salud visual del usuario.

Entre los síntomas más frecuentes encontramos dolor de cabeza, cuello y hombros, así como cansancio visual, picor de ojos, sequedad ocular, visión borrosa, hipersensibilidad a la luz e irritación ocular entre otros.



## Causas



**El exceso de acomodación al enfocar un objeto cerca de forma continuada**  
(ej. al leer)

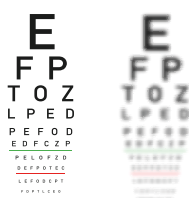


**Sequedad ocular**, por disminución de la frecuencia de parpadeo



**La radiación que emiten las pantallas de visualización de estos dispositivos, especialmente la luz azul.**

## Signos y síntomas



- Visión borrosa en distancia próxima.



- Acentuada fatiga ocular.



- Disconfort ocular e hipersensibilidad a la luz.



- Sequedad ocular y lagrimeo excesivo. Puede verse muy agravado por la edad, uso de lentes de contacto y factores como la sequedad ambiental.



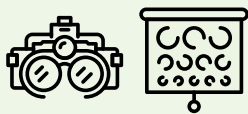
- Dolor de cabeza y mareos.



- Dolor de hombros y cuello por el efecto postural.



## Consejo farmacéutico:



- ✓ Llevar la **graduación correcta**.



- ✓ Visitar a su **óptico optometrista una vez al año**, o ante la aparición de síntomas visuales, para la realización de un estudio ocular completo.



- ✓ Realizar descansos periódicos utilizando la **Regla del "20-20-20"** (pausas de 20 segundos cada 20 minutos mirando a una distancia de 20 pies (unos 6 metros).

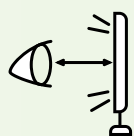


- ✓ Usar **gafas con filtro antirreflejante y/o para la luz azul** de las pantallas LED.



- ✓ Adecuar la **iluminación de la zona de trabajo**.

- ✓ **Mantener la distancia y posición de visualización adecuada:**



- Pantallas de ordenadores de sobremesa: entre 60 y 70 cm.
- Ordenadores portátiles: 50-60 cm.
- Tablet y Smartphone: la distancia mínima ideal es la misma de un libro (distancia codo-palma: 35-45 cm)
- Evitar visualizarlos tumbados o recostados.



- ✓ **No utilizar dispositivos electrónicos más de dos horas seguidas.** Utilizar lágrimas artificiales si es preciso, especialmente si se es portador de lentes de contacto, o en ambientes secos (aire acondicionado, calefacción, viento..).



- **Utilizar lágrimas artificiales** si es preciso.



## ¡Parpadea!

*Recuerda parpadear frecuentemente, ejercitando un masaje de drenaje y manteniendo los ojos cerrados de vez en cuando durante 20 segundos.*



## ¿Cuándo acudir al médico?



- ✓ Paciente < 6 años.



- ✓ En caso de visión doble.



- ✓ Ante la aparición de vértigos o mareos.



- ✓ Si no mejoran los síntomas tras llevar a cabo las medidas de prevención y consejo farmacéutico.



- ✓ En personas con alteraciones refractivas (miopía, hipermetropía o astigmatismo) ya que pueden caer en esfuerzo ocular.



- ✓ Con enfermedad ocular crónica.