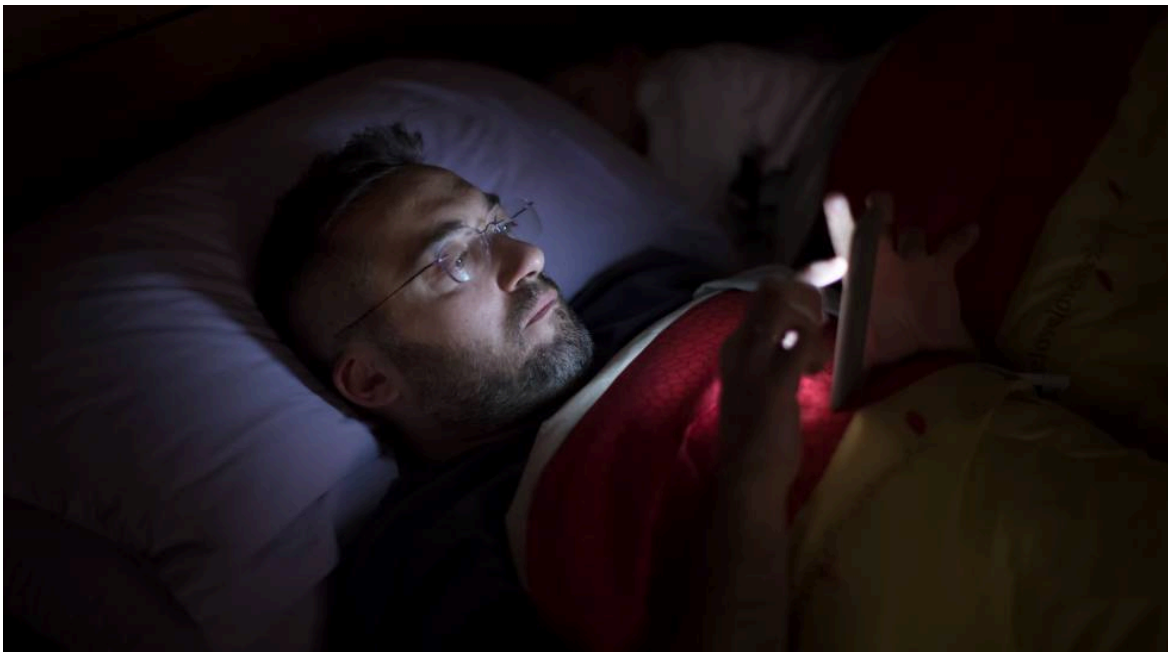


Leer en dispositivos tecnológicos aumenta los problemas visuales

El Ciudadano · 15 de junio de 2018

Entre los resultados arrojados por la investigación destaca la agudización de los ojos irritados, secos o cansados, fatiga visual, sensibilidad al brillo de la luz, incomodidad ocular y dolor de cabeza



Los avances de la tecnología y la necesidad de estar a la vanguardia en su óptima utilización pueden llegar a ocasionar diversos problemas a nivel de la salud. Por ello, **investigadores y científicos han iniciado una serie de estudios para advertir a la población sobre estos problemas.**

Recientemente, un trabajo de la Universidad Complutense de Madrid, en España, reveló que **«leer por más de 20 minutos diarios, a través de dispositivos tecnológicos, puede producir en 90% el agravamiento de algunos problemas visuales frecuentes del ser humano»**, tales como visión borrosa, fatiga visual y ojos secos o irritados.

“Nuestros resultados sugieren que **la lectura prolongada en teléfonos inteligentes puede causar más síntomas visuales que la lectura en papel**, bajo las mismas condiciones de tamaño de letra, distancia de lectura, o iluminación ambiente”, señala Beatriz Antona, investigadora del departamento de Optometría y Visión de la UCM y una de las autoras del artículo.

En los experimentos desarrollados por el grupo de expertos se evaluaron a 54 personas, quienes leyeron en sus equipos celulares y luego presentaron dificultad de enfoque de distancias, ojos irritados, secos o cansados, fatiga visual, sensibilidad al brillo de la luz, incomodidad ocular y dolor de cabeza.

“Además, **los síntomas de irritación y sequedad ocular se agudizaban si la lectura en *smartphone* se hacía a oscuras**”, indicó la optometrista.

De igual forma, el estudio pudo comprobar que usar un dispositivo electrónico como medio para la lectura puede implicar más riesgos visuales, en comparación a la utilización de un libro.

“Que los usuarios sujeten el móvil a una distancia de lectura menor da lugar a un incremento de las demandas de acomodación y vergencias sobre el sistema visual para lograr enfocar correctamente el texto”, expresó Antona.