

## Signos y síntomas

- Visión borrosa en distancia próxima, por la dificultad para acomodar.
- Diplopía que provoca una acentuada fatiga ocular.
- Disconfort ocular y fotofobia.
- Sequedad ocular y lagrimeo excesivo. Puede verse muy agravado por la edad, uso de lentes de contacto y factores como la sequedad ambiental.
- Cefaleas y mareos.
- Dolor de hombros y cuello por el efecto postural.

## Descripción de la patología

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 cefalea, dolor de cuello y de hombros, así como fatiga visual, picor de ojos, sequedad ocular, visión borrosa, hipersensibilidad a la luz, irritación ocular, daño en las estructuras internas del ojo, cambios refractivos y problemas en el sistema de acomodación.

## Causas



**El exceso de acomodación por convergencia** (capacidad para enfocar rápida y automáticamente los objetos con independencia de la distancia).



**Sequedad ocular**, por desestabilización de la película lagrimal al disminuir la frecuencia de parpadeo.



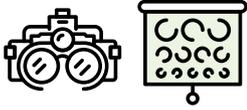
**La radiación que emiten las pantallas de visualización de estos dispositivos**, especialmente la luz azul.





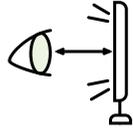
## Consejo Farmacéutico

- **Llevar la graduación correcta.**  
Se recomienda 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,** que no dé directamente sobre los ojos del usuario, ni genere sombras o reflejos sobre la pantalla. No trabajar nunca a oscuras, regular la intensidad y el brillo de la pantalla para que no sean excesivos. Activar el filtro de luz azul si la pantalla lo tiene.



- **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).

- **La posición correcta es generalmente la inferior.** Evitar visualizar las pantallas tumbados o recostados. No utilizar dispositivos electrónicos mas de dos horas seguidas. Si además de la pantalla se está mirando otro material, este debe situarse a la misma distancia que la pantalla, para evitar tener que enfocar continuamente a diferentes distancias.



- **Utilizar lágrimas artificiales si es preciso,** especialmente si se es

portador de lentes de contacto, o en ambientes secos (aire acondicionado, calefacción, viento..).



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

Además es importante valorar la medicación del paciente ya que hay fármacos que como efecto secundario pueden provocar disminución de la capacidad de acomodación del ojo (ej: ansiolíticos, antidepresivos) o disminución de la fase acuosa de la lágrima (ej: antihistamínicos)



## Derivación al médico



- Paciente < 6 años.



- En caso de visión doble.



- Ante la aparición de vértigos o mareos.



- Si no mejoran los síntomas tras incorporar a la rutina las medidas de prevención y consejo farmacéutico.



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



- Con enfermedad ocular crónica.



## Caso Clínico



Paciente de 50 años, acude a la farmacia comunitaria con picor ocular, dolor de cabeza y visión borrosa, que empeora al final del día. Refiere trabajar con el ordenador gran parte de su jornada laboral.



Se le recomendará seguir la regla 20-20-20 para descansar la visión, adoptar medidas ergonómicas adecuadas y adaptar la iluminación del ambiente de trabajo.



Se le indicará la utilización de lágrimas artificiales, para la mejoría de los síntomas referidos de picor por sequedad ocular.



Por último recordaremos al paciente la importancia de realizarse una revisión anual a cargo de su óptico optometrista.