

---

## ¿El uso de computadoras afecta la visión?

\* Mucho se ha dicho y escrito sobre los perjuicios que para la visión se producen con el uso continuado de las computadoras, así como sobre sus posibles soluciones. Primero surgió la idea de que era necesario protegerse de las radiaciones que provenían de la pantalla. Y si bien es cierto que de la pantalla de un monitor se desprenden determinadas radiaciones, no es menos cierto que éstas se producen a una distancia de la pantalla de escasos milímetros, por lo que se puede afirmar que una persona recibe más radiación al asomarse a la puerta de su casa que tras permanecer durante varias horas ante la pantalla de un ordenador. Aclarado este punto, pasemos al siguiente. También se le achaca al uso masivo de la computadora la aparición de distintos problemas oculares, como irritaciones, sequedad ocular o bien pequeños astigmatismos o hipermetropías que no existían con anterioridad, e incluso problemas de convergencia tampoco detectados anteriormente. Lo cierto es que el uso de computadoras no es el responsable directo de estos problemas, aunque sí la principal causa de su puesta de manifiesto. Me explico: Los ojos del ser humano "están hechos para ver de lejos". Un ojo normal no necesita hacer ningún esfuerzo para ver de lejos, pero para ver de cerca precisa "enfocar", lo que supone un esfuerzo de los músculos ciliares que aumentan el grosor del cristalino (lente biconvexa que está en el interior del ojo) para adecuar su potencia a la nueva distancia de enfoque (ésto se denomina Acomodación) Además, se hace preciso que los ojos (que al mirar de lejos están paralelos) converjan sobre el punto que queremos enfocar, lo que evidentemente supone un nuevo esfuerzo. Y ambos esfuerzos (acomodación y convergencia) están relacionados. Existe una sinergia acomodación-convergencia. Es decir, cuando se empieza a converger se desata un ligero reflejo acomodativo, y a la inversa, cuando se empieza a acomodar se dispara un reflejo de convergencia. Y por si fuera poco, ambos reflejos también comienzan a funcionar cuando la visión se realiza hacia abajo. O sea que para nuestro organismo es más fácil y menos costoso leer algo por debajo del nivel de los ojos que por encima del mismo. ¿Qué sucede entonces? Pues que el uso de computadoras durante bastantes horas al día supone un esfuerzo considerable y poco habitual para nuestro sistema visual, lo cual hace que se pongan de manifiesto problemas, que aún latentes con anterioridad no salían anteriormente a relucir por la ausencia de un esfuerzo de ese tipo. Dándose, también, la circunstancia de que es preciso enfocar a distintas distancias: monitor, teclado, impresora, etc., lo cual hace que acomodación y convergencia estén en continuo trabajo. Además, se dan varios factores que pueden agudizar estos problemas: La calidad de los monitores (a peor resolución, más esfuerzo y más problemas); la existencia de electricidad estática en las cercanías de la pantalla, lo que hace que el polvo de la habitación se concentre en esa zona y afecte a los ojos; la mala colocación del equipo en la habitación, que puede producir reflejos y contrastes francamente estresantes para el sistema visual; e incluso una mala colocación del propio usuario, lo que repercutirá sin duda en la aparición de distintos tipos de molestias. Entonces, ¿tiramos las computadoras? No hace falta, lo único necesario es usar la lógica y facilitar la tarea de nuestros ojos y sistema visual. El equipo deberá estar correctamente situado, evitando luces directas sobre la pantalla o contrastes excesivos tras la misma

\* La habitación no debe perder demasiado grado de humedad, cosa muy frecuente con el uso de climatizadores. Esto es particularmente importante para usuarios de lentes de contacto, pues al estar usando la visión cercana, la frecuencia de parpadeo disminuye, por lo que la renovación lagrimal, tan importante para la respiración corneal, disminuye significativamente, lo que unido a una atmósfera excesivamente seca produce irritaciones y sequedades oculares

---

\* El monitor debe estar por debajo de la línea de los ojos, y a una distancia de unos 50 cm aproximadamente

\* Es fundamental el uso de un buen monitor, con una buena resolución. Pero además hay que configurarlo de manera adecuada. Buscando la mayor sensación de comodidad posible, tanto en lo que se refiere a brillo, contraste, etc. como a la propia configuración gráfica del sistema. No busquemos lo más bonito sino lo más cómodo. Es frecuente ver fondos espectaculares que dificultan la lectura, o combinaciones de colores muy bonitas, pero que al intentar leer sobre ellas te producen casi un desmayo

\* El uso de filtros para pantallas es muy interesante. Por un lado mejoran el contraste y la comodidad, aunque esto se puede suplir con un buen monitor. Pero por otro lado, la toma de tierra de estos filtros, hacen descargarse la electricidad estática que produce la pantalla, con lo cual, la acumulación de polvo en los alrededores del puesto de trabajo disminuye, con el consecuente alivio para nuestros ojitos, especialmente para los de los usuarios de lentes de contacto

\* Por supuesto, es también decisivo el someterse a un completo examen visual por un optometrista profesional, y usar la corrección necesaria si ello fuera preciso

\* Si vamos a estar mucho tiempo seguido, no está demás hacer breves pausas en nuestro trabajo para así relajar nuestro sistema visual. Existen multitud de ejercicios para ello (Ver el manual del teclado Natural de Microsoft, por ejemplo), aunque lo más sencillo, es levantarse y darse un ligero paseito por la habitación, o incluso cerrar los ojos durante algunos momentos

\* Existen cristales y plásticos con tratamientos específicos para trabajar ante computadoras, pero la experiencia me dice que la relación precio-prestaciones no es excesivamente buena, por lo que yo recomiendo usar simplemente lentes Antirreflejantes o bien Fotocromáticas-Antirreflejantes a aquellos que precisen algún tipo de corrección visual, no siendo demasiado partidario del uso de lentes por aquellos que no precisan corrección

En resumidas cuentas, hagamos de las computadoras lo que realmente son: herramientas poderosas que deben facilitarnos nuestro trabajo, vida cotidiana o incluso ocio, pero ni nos hagamos esclavos de ellos, ni paguemos cualquier precio por sus prestaciones, y mucho menos si ese precio es en salud, porque, entre otras cosas, no es necesario.