

Ojo con las pantallas

Durante los últimos tiempos se ha multiplicado en Sancti Spíritus la presencia de niños y adolescentes en las consultas de Oftalmología por diversas patologías oculares relacionadas con el consumo abusivo de las nuevas tecnologías. La especialista Celia Alfonso Valdivia respondió un amplio cuestionario al respecto

Mary Luz Borrego

—Amor, ¿por qué pegas tanto el silloncito al televisor?, así te vas a quedar ciega, déjalo donde estaba, le comentó la madre a Emily cuando entró, minutos después que llegaron de la escuela, a la sala de su casa para alcanzarle la merienda y la encontró sentada apenas a un metro de la pantalla.

—No, mamá, de ahí atrás no veo bien a la princesa Sofía ni a Tom y Jerry.

Cuando la señora entró a la cocina con la prisa habitual de quien pretende adelantar la comida, recordó que unos días antes había observado a su niña con la carita casi dentro del libro de Matemática a la hora de resolver las tareas. A la semana siguiente decidió llevarla al Pediátrico y ya Emily ha comenzado a adaptarse a sus espejuelos nuevos porque allí le diagnosticaron una miopía.

Esta pequeña no constituye una excepción: durante los últimos tiempos se ha multiplicado en Sancti Spíritus, como en el resto del país, la presencia de niños, adolescentes y jóvenes en este tipo de consultas por diversas patologías oculares.

Escambray intercambió al respecto con la doctora Celia Isabel Alfonso Valdivia, experimentada oftalmóloga general que recibió un entrenamiento específico para atender edades infantiles y quien se desempeña desde el 2007 en el Hospital Pediátrico espirituario.

“Las computadoras se han convertido en elementos básicos de la vida, tanto en las escuelas como en los hogares. Pero, a pesar de su utilidad, según varios estudios publicados, el exceso de horas delante de estas pantallas ya ha afectado la salud: provoca diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

“También, como consecuencia de la pandemia de covid, ha aumentado en nuestras consultas la incidencia de patologías oculares, principalmente altas miopías, hipermetropías y astigmatismos. Estos defectos refractivos los vemos muy ligados al uso de los *tablets* y los celulares en los niños y adolescentes, porque ellos permanecieron encerrados mucho tiempo en sus casas con estos equipos en la mano durante horas y horas”.

¿Todos los menores presentan los mismos riesgos de padecer esas enfermedades por el uso excesivo de las pantallas?

Cualquiera de ellos puede padecerlas, pero es importante saber que también muchas veces vienen acompañadas de antecedentes familiares, por ejemplo, la herencia en la miopía es muy importante y, si a ello le sumamos el efecto de estas pantallas, pues este problema puede aparecer con más frecuencia.

Pero la miopía y los otros defectos refractivos ya existían antes de la pandemia.

Sí, siempre han existido los de-

fectos refractivos, pero con el uso excesivo de estas nuevas tecnologías se ha agravado la aparición de ellos, hemos visto incluso en las consultas a niños bien pequeños a quienes los padres les dan un celular para entretenerlos.

Sin embargo, la vida moderna no se concibe sin el uso de estas nuevas tecnologías para estudiar, trabajar, comunicarse o recrearse, ¿qué recomienda entonces para su empleo ante las evidencias de este efecto nocivo?

Los estudios realizados recomiendan que niños menores de dos años no deben usar en ningún momento un *tablet* ni un celular. Los de dos a cinco años pueden estar solo una hora al día expuestos a esos medios y los mayores de seis, hasta dos horas.

Es decir, que lo máximo que deben emplearlos los menores es dos horas al día y sabemos que esa recomendación no se cumple porque en la consulta, cuando le preguntamos a los padres sobre este tema, nos responden que sus hijos están horas y horas con el teléfono, el *tablet* o el televisor porque así se entretienen.

Para evitar estas afectaciones también se sugiere mantener en la habitación donde ven el televisor o juegan con el teléfono una buena iluminación. No puede ser como en un cine porque al cine uno va por menos tiempo que el que los niños permanecen en casa delante de estas pantallas.

Incluso, si utilizan estas tecnologías al aire libre es mucho mejor, con el ambiente de la luz natural. Además, deben disminuirles el brillo al 50 por ciento a estos dispositivos. Y otro aspecto importante a tener en cuenta es que deben hacer descansos de la vista: cada media hora, tomar 5 minutos y dirigir la mirada hacia el infinito para que el músculo dilatador del ojo y la pupila ayuden a la acomodación de ese órgano.

Las tecnologías no tienen por qué ser nuestras enemigas, pueden ser nuestras aliadas si sabemos administrar el tiempo para utilizarlas y

balanceamos las actividades diarias teniendo en cuenta los riesgos antes mencionados.

Aconsejamos, en general, disminuir las horas de exposición ante las pantallas, realizar más actividades de deportes, al aire libre, cultivar la comunicación interpersonal que se ha perdido mucho, se ha dejado de conversar con los amigos, de jugar, y todo se concentra en la tecnología.

En el caso de los niños que ya utilizaban espejuelos, ¿qué medidas deben tomarse para no dañar aún más su visión?

Además de seguir todas estas recomendaciones, necesitan usar permanentemente los espejuelos y cambiar el cristal cuando les corresponda: en el caso de la miopía, cada un año y medio; y en el caso de la hipermetropía y el astigmatismo, cada dos años.

¿Y la pantalla del televisor resulta tan dañina como la del móvil o la de una computadora?

Claro, depende de las horas de exposición. Pero el efecto del celular o del *tablet* pudiera ser incluso peor porque se utilizan más cerca y el ojo está diseñado para mirar de lejos, por lo cual el hecho de enfocarlos durante horas provoca cambios en su musculatura. A esto se le llama estrés ocular computacional.

¿Estas afecciones visuales se están presentando con tal profusión solo en Cuba?

En el mundo entero, en México, en España y Argentina hemos visto estudios y conferencias de profesores de Oftalmología sobre este tema, y aquí en el Instituto de Oftalmología Ramón Pando Ferrer, también.

¿A qué síntomas deben estar atentos los padres para sospechar alguno de estos defectos visuales y acudir a una consulta de Oftalmología?

Primeramente, deben conocer sobre los antecedentes de estas patologías en la familia, que son sumamente importantes en la primera línea de parentesco; es decir, madre, padre, hermanos, tíos.



La doctora Celia Isabel Alfonso Valdivia se desempeña desde el 2007 en el Hospital Pediátrico espirituario. /Fotos: Yoan Pérez

También deben tener en cuenta si el niño fue prematuro para descartar una retinopatía de la prematuridad y saber si en un futuro padecerá alta miopía. Pero, fundamentalmente, deben observar si los niños se acercan mucho para ver los *tablets*, celulares, el televisor, porque a la distancia normal no logran enfocar bien la imagen.

Muchas veces en nuestras consultas refieren que sus hijos están presentando síntomas astenópicos como cansancio ocular, enrojecimiento de los ojos y cefalea frontal, que puede acompañarse de náuseas y vómitos, entre otros. Además, estos niños tienen mucha tendencia al parpadeo.

¿Alguna otra sugerencia para lidiar con la tecnología sin afectar la salud?

Los celulares y los *tablets* emiten radiaciones de alto contraste, por eso los niños no deben estar dos horas antes de acostarse expuestos a ninguno de estos dispositivos porque esas radiaciones van directo a la retina y pueden provocar insomnio, ansiedad, alucinaciones. También es posible que comiencen a orinarse en la cama o logren poca concentración al otro día en la escuela porque los niños deben descansar las ocho horas y no quedarse hasta tarde delante de estas pantallas.

El uso durante muchas horas de estas tecnologías puede inducir un autismo. También es bueno que se conozca que, cuando uno está mirando este tipo de ordenador se concentra de tal forma que disminuye el parpadeo normal, entonces si estás en una habitación con aire acondicionado o con un ventilador, ese aire te reseca el ojo y se te puede provocar una queratitis o una queratoconjuntivitis; por eso sugerimos aumentar el parpadeo.

¿Y todos estos efectos nocivos pueden ser acumulativos?

Si esas radiaciones provocan cáncer en el lugar donde te ubicas, por ejemplo, el teléfono en el cuerpo, ¿cómo no van a influir en los ojos?; sí influyen, lo que todavía no existen estudios que demuestren hasta dónde puede llegar ese efecto nocivo.

¿Los padecimientos que provocan las nuevas tecnologías en la visión se consideran irreversibles?

Cuando aparece una miopía u otro defecto refractivo es irreversible. Va a ser miope o hipermetrope toda la vida, como el hipertenso, el diabético, que puede ser compensado, controlado, pero no va a dejar

de serlo. El cristal siempre lo va a tener que usar; u operarse, hacerse una cirugía refractiva después de los 21 años; o rehabilitarse; o usar lente de contacto en el caso de los miopes para que no aumente tanto el defecto visual.

Por la escasez de cristales que existe en el país muchos compran espejuelos traídos del extranjero con graduaciones que pueden venir equivocadas o adulteradas.

En la escuela de ambliopes es donde único se pueden medir con un lensómetro los cristales; y en el hospital, aunque allí se hace digital y tiene un margen de error. Es bueno cerciorarse de que el espejuelo se corresponda con la graduación indicada para corregir el defecto visual. Hemos visto a personas estafadas porque no les sirven los espejuelos que compraron. Aquí los podemos verificar, de lunes a viernes, antes de las doce del día.

Si un paciente utiliza espejuelos con una graduación diferente a la que requiere, ¿puede presentar afectaciones?

Por supuesto, por ejemplo, que le aumente el defecto refractivo, o que se caiga porque puede ver huecos en el piso, o que le aumente la cefalea y, en general, que no mejore los síntomas astenópicos por los cuales acudió a la consulta.

¿Alguna otra alerta médica relacionada con el empleo obsesivo de las nuevas tecnologías?

Con ellas no solamente aparecen problemas en la visión, también pueden afectarse la columna y la cervical con trastornos músculo-esqueléticos; provocan dolores en la espalda, en el cuello, las manos, cuando se adquieren posiciones viciosas. Los huesos de los niños están todavía en desarrollo y pueden sufrir una lordosis, una cifosis, pérdida de la fuerza muscular; al utilizar el *mouse* de la computadora a veces también se inflaman los tendones y se presenta el síndrome del túnel carpiano.

Las tecnologías en exceso provocan una disminución de la motivación por otras actividades, lo cual lleva a depresión, a alteraciones del ciclo del sueño, al aislamiento social porque los niños prefieren estar encerrados en su casa usando estos equipos y no jugando al aire libre con otros amiguitos para consolidar sus relaciones interpersonales; igual que los adolescentes, quienes también necesitan de las relaciones con el grupo.



El uso excesivo de las nuevas tecnologías ha agravado la aparición de defectos refractivos en niños y adolescentes.