



Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log



Image not found

https://enfamilia.a

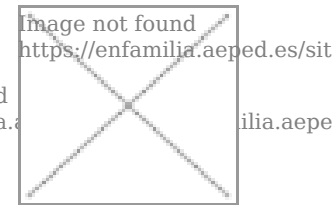


Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sit

ilia.aepe

## La vista y el uso de pantallas: Síndrome de la pantalla de visualización



image not found  
file:///var/www/enfam

### ¿Qué es?

La sociedad industrializada ha traído cambios profundos en nuestro entorno como la utilización creciente de computadoras. El tiempo que pasamos frente a pantallas luminosas de ordenadores y otros dispositivos no para de aumentar, ya que se encuentran incorporados a muchas de nuestras actividades laborales y recreativas, provocando un aumento del esfuerzo para mantener la visión cercana.

Las molestias oculares y visuales derivadas del uso de las pantallas de visualización se conocen como **síndrome de la pantalla de visualización**. Factores como una mala iluminación en el local o una insuficiente resolución de la pantalla del ordenador favorecen la aparición de este síndrome, así como los reflejos, los brillos o la mala ventilación de la sala. También pueden influir la suciedad de la superficie del monitor o la acumulación de calor en el espacio donde se encuentra la pantalla. Son los llamados condicionantes ergonómicos y ambientales.

### ¿Cuáles son los síntomas?

La sintomatología puede ser muy variada: visión borrosa, sequedad ocular, irritación, sensación de arenilla, quemazón, pesadez de párpados, lagrimeo. Y también, sensación de tensión ocular, visión doble y fotofobia (molestias ante la luz).

A veces se puede asociar a dolor de cabeza, náuseas, mareos y vértigo, así como rigidez y dolor de hombros, cuello, espalda, brazo, muñecas y manos (por el uso del teclado y ratón).

### ¿Qué puedo hacer?

- **En el entorno escolar o laboral:**
  - Asegurar una correcta graduación de los sistemas de aire acondicionado y calefacción.
  - Evitar el humo del tabaco porque irrita los ojos.
  - Si es posible, airear “naturalmente” los locales para conseguir un ambiente térmico confortable.
  - Recibir preferiblemente una iluminación indirecta y poco intensa.
- **En el puesto de trabajo:**
  - Situar la pantalla en posición baja con relación al usuario, formando un ángulo de 30º con respecto a sus ojos.
  - Mantener el monitor a una distancia de 50-70 cm de la vista.
  - Utilizar una pantalla con buena resolución y contraste.
- **En la organización de las tareas:**
  - Deben hacerse pausas durante la utilización de pantallas (15 minutos cada 2 horas), cambiando de posición y andando de vez en cuando. Es recomendable alternar con tareas que no requieran ordenador.
  - Mirar a lo lejos durante 10 o 15 segundos de vez en cuando para relajar los músculos que nos permiten acomodar la visión cercana.
  - Puesto que el parpadeo disminuye con la atención y la lágrima se evapora más fácilmente, se aconseja parpadear intencionadamente por lo menos cada 5 minutos.

- Deben utilizarse lágrimas artificiales sin conservantes, si es necesario.

## ¿Cuándo debo consultar? ¿Cómo se trata?

Si se siguen estas normas y las molestias visuales no disminuyen se debe consultar a su pediatra que valorará si hay alguna condición ocular predisponente para que persistan los síntomas, como defectos de graduación, ojo seco u otros trastornos que requieran valoración por un oftalmólogo o bien estudios adicionales. Estudios recientes han demostrado que el uso continuado y durante largas horas de pantallas (ordenadores, tabletas, móviles, etc.) está aumentando el número de miopes en la población infantil.

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

1. [https://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-\\_\\_vision/protecting-your-\\_\\_vision/computer-vision-syndrome](https://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-__vision/protecting-your-__vision/computer-vision-syndrome)
2. <https://medlineplus.gov/eyecare.html>
3. <https://www.webmd.com/eye-health/computer-vision-syndrome#>
4. <https://www.nvisioncenters.com/conditions/computer-vision-syndrome/>

Artículo publicado el 14-12-2020, revisado por última vez el 13-12-2020

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/vista-uso-pantallas-sindrome-pantalla-visualizacion>