

Síndrome de fatiga visual o síndrome visual por computadora

Eye strain syndrome or computer vision syndrome

Dolores Ribero Ayerza¹, Nicholas C. Emery²

Fronteras en Medicina 2020;15(2):140-141. <https://DOI.org/10.31954/RFEM/202002/0140-0141>

Sr. Editor:

En la sociedad actual, en los entornos de trabajo se utilizan las pantallas habitualmente. Incluso continúa su uso en los hogares de modo recreativo o por nuevos hábitos de comunicación en la sociedad, a los que se suma actualmente la pandemia del COVID-19. El síndrome visual por computadora (SVC) es una condición caracterizada por la presencia de síntomas visuales y musculoesqueléticos (dolor de cuello y hombros) que resultan por uso prolongado de computadoras o dispositivos digitales. Tal vez resulte más correcto llamarlo síndrome de fatiga visual ya que no solo se utilizan computadoras, sino también diversos dispositivos como celulares y *tablets*.

La literatura describe dos tipos de síntomas: los oculares o visuales y los musculoesqueléticos. Describiremos, en los del primer grupo, tanto los factores favorecedores como las recomendaciones actuales para aumentar el confort en la rutina laboral. Las molestias oculares estrictamente hablando pueden referirse a molestias externas, como sensación de fatiga, ardor, quemazón, picazón, enrojecimiento ocular o lagrimeo. Las relacionadas con la función visual son referidas habitualmente como fatiga ocular, visión borrosa, dificultad para enfocar o diplo-

pía. Todos ellos pueden coexistir además de dolor o molestias retrooculares y cefalea¹.

Existen también factores facilitadores en la aparición de este síndrome. Estos pueden ser ambientales, como la iluminación del entorno de trabajo, la aparición de reflejos sobre la pantalla de la computadora (por iluminación artificial o ventanas); la necesidad de uso de aire acondicionado o calefacción que favorece mayor sequedad en el ambiente; la distancia y posición ergonómica de trabajo, tamaño de la pantalla, calidad de las imágenes. La incidencia del SVC tiene relación directa con las horas de uso, y aparece en más del 50% de aquellos que utilizan computadora durante más de 6 horas seguidas².

Entre las causas individuales es importante mencionar la existencia de alteraciones visuales no diagnosticadas, como hipermetropía, astigmatismo, miopía y presbicia, y la consecuente falta de adecuado enfoque. Otras entidades de importancia son la presencia de estrabismo latente (*fória*), insuficiencia de con-



Figura 1. Posición recomendada en el entorno laboral

1. Servicio de Oftalmología.

2. Servicio de Clínica Médica.

Hospital Británico de Buenos Aires, Rep. Argentina.

Correspondencia: Dolores Ribero Ayerza. Servicio de Clínica Médica, Hospital Británico de Buenos Aires, Perdriel 74, C1280AEB CABA, Rep. Argentina. Tel 5411 43096400 Fax 5411 43043393. dribero@hbritanico.com.ar

Los autores declaran no poseer conflictos de intereses.

Recibido: 12/04/2020 | Aceptado: 31/04/2020

vergencia, o espasmo de acomodación, que deben ser reconocidas y tratadas por los especialistas.

El uso de lentes de contacto se asocia con mayor frecuencia a síntomas de sequedad ocular en las personas emétopes y en los que usan anteojos. Con respecto a la fisiología ocular se describen como factores de riesgo la disminución de la frecuencia de parpadeo, así como el parpadeo incompleto que implica que el cierre ocular no alcance a cubrir y humedecer completamente el globo ocular.

La prevención es la principal estrategia para el manejo de la fatiga ocular. Esta comprende adecuar en la medida de lo posible un entorno de trabajo ergonómico (**Figura 1**), la realización de exámenes visuales y la corrección de patología oftalmológica existente. El uso de lubricantes oculares y manejo de síntomas de sequedad ocular contribuye a aumentar el confort durante las horas de uso de los dispositivos digitales.

Recomendaciones para prevenir el SVC:

- **Uso de pantallas.** Adecuar la distancia 60 a 100 cm (75 cm), imágenes de alta definición y contraste, caracteres de color negro sobre fondo blanco resultan más confortables.

- **Posición de trabajo.** Colocar el monitor de modo que la mirada se posicione 15-20 grados hacia abajo mejora el trabajo de acomodación y convergencia y la disminución de la hendidura palpebral. Mejorar la iluminación ambiental, o utilizar filtros antirreflejo, corregir defectos de refracción o presbicia, disminuir el uso de lentes de contacto, tratar el ojo seco asociado.

- **Realización de microdescansos.** Es el factor más importante para reducir los síntomas de fatiga visual. Actualmente se promueve la regla de 20x20x20, que consiste en que cada 20 minutos debemos mirar a 20 pies (6 metros), y parpadear por 20 segundos seguidos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Gowrisankaran S, Sheedy JE. Computer vision syndrome: A review. *Work* 2015;52:303-14.
2. Coles-Brennan C, Sulley A, Young G. Management of digital eye strain. *Clin Exp Optom* 2019;102(1):18-29.