



# Las pantallas y el confinamiento pasan factura a la vista de 6 de cada 10 españoles

**Agencia EFE**

4 de junio de 2020

Barcelona, 4 jun (EFE).- Seis de cada diez españoles, según algunos estudios, han notado molestias en la vista tras más de dos meses de confinamiento y abuso del uso de pantallas, un efecto secundario de la cuarentena por la COVID-19 que provocará un aumento de la miopía, especialmente en niños, dicen los expertos.

En declaraciones a Efe, el doctor Daniel Vilaplana, académico de la Real Academia de Medicina de Cataluña y miembro de la Academia de Ciencias Médicas de Cataluña, ha explicado que lo que se ha producido en el confinamiento "en el fondo es la exageración de la vida cotidiana anterior de gran uso de nuevas tecnologías".

"La exposición de la vista a pantallas hace tiempo que tiene consecuencias, aunque se hiciera un uso correcto, pero ahora con la cuarentena se ha producido un abuso que ha provocado, entre otras cosas, fatiga visual y visión borrosa", ha explicado.

El problema de embobarnos ante la pantalla, ha destacado el también cirujano consultor de la sección de Retina del Parc Salut Mar, "es que dejamos de parpadear, la lágrima se evapora y se produce una sensación de arena en los ojos", señala.

Si es imprescindible pasar horas frente al ordenador por el trabajo, el oftalmólogo recomienda que la pantalla del mismo "esté siempre un poco por debajo respecto

a nuestra mirada. Así el párpado queda menos abierto y el síndrome del ojo seco no será tan acusado".

El doctor Vilaplana también se ha referido al posible aumento de la miopía, especialmente en niños y jóvenes, lo que "haría conveniente una visita al oculista" en la desescalada.

Sobre la afectación directa en la miopía por el uso de pantallas, el prestigioso oftalmólogo ha señalado que en el mundo oriental, precisamente por las nuevas tecnologías, se produce más afectación.

Vilaplana se ha referido a las conclusiones que el año pasado presentó en Barcelona la oftalmóloga japonesa Kyoto Ono Matsui sobre los efectos en la visión del abuso de pantallas desde edades tempranas.

"Ahora sería momento con la desescalada de espaciar el uso de nuevas tecnologías y buscar alternativas de relajamiento de la vista. Este verano cantemos y contemos cuentos alrededor del fuego, por ejemplo", ha afirmado.

Por otro lado, Vilaplana ha pronosticado que aumentará el uso de cristales ópticos que reducen los efectos de la luz azul, que dañan la vista y afectan al sueño, entre otros efectos, tal y como apuntan estudios como el de la doctora Natalia Vila Grané, doctora en la McGill University de Montreal, en Canadá.

Según el estudio de la plataforma Empantallados y Multiópticas "Screen Pollution: Las pantallas y el confinamiento", un 60 % de los españoles asegura haber notado alguna molestia ocular durante el confinamiento por el uso excesivo de pantallas.

En concreto, las principales molestias que han notado los españoles por el uso de pantallas son dolor de cabeza (31 %), seguido de escozor de ojos (25 %), sequedad ocular (22 %), dificultad para enfocar (20 %), enrojecimiento (17 %) o empeoramiento de la visión (16 %).

Más de un 86 % de los españoles asegura hacer un mayor uso de dispositivos con pantallas desde que están confinados. En concreto, ahora pasan 14 horas al día mirando pantallas, lo que supone un incremento de un 30 % diario respecto al mismo período del año anterior.

En particular, este aumento se ha producido sobre todo por el mayor uso del teléfono (1,35 horas más al día), de la televisión (1,31 horas más al día) y del ordenador (1,17 horas más al día).

Por otro lado, el consumo de pantallas de los más pequeños también ha aumentado especialmente en el confinamiento. Según el estudio, los padres con niños menores de 18 años afirman que sus hijos han pasado de 2,79 horas de media al día a 4,18 horas, es decir 1,39 horas al día más.

Además, se observa que el porcentaje de niños o jóvenes que pasan 5 o más horas al día expuestos a una pantalla ha pasado del 16,24 al 37,27 %, en comparación con el mismo período del año pasado.

En ese sentido, María José Abad, responsable de contenidos de Empantallados.com, ha señalado que es especialmente importante en esta época de confinamiento que, "con respecto a los menores, haya unas normas de uso de pantallas en casa, con un horario, y un equilibrio entre el ocio con pantallas y sin pantallas".

Por Lara Malvesí

(c) Agencia EFE