

# "Que Significa de tener una salud visual 20/20"

Desafíos para el 2020

Por: CLAUDIA PATRICA FERNÁNDEZ.

*Óptometra especialista en Salud ocupacional y Política Social*

*Profesional especializado Área de Seguridad y Salud en el trabajo de la subdirección técnica de desarrollo humano. Enero 2020*

Comenzando la tercera década del siglo XXI se hace necesario ahora más que nunca, interiorizar los grandes hitos de la evolución mundial que decididamente vienen afectando y afectaran al género humano, en su dimensión más importante que es la salud.

El primero...La OMS calcula que para el año 2050 uno de los principales retos para la salud mundial será en el ámbito visual, pues para ese momento se estima que la mitad de la población tendrá algún tipo de trastorno visual debido al intenso uso de los dispositivos electrónicos.

Para nadie es un secreto que desde hace más de dos décadas las personas han venido incrementado el tiempo de exposición a la luz ultravioleta por el uso cada vez más frecuente de dispositivos tecnológicos de toda índole.

La sobreexposición a pantallas digitales hace que disminuyan las actividades en el exterior y el sistema óptico aumente su esfuerzo sostenido en visión próxima. Y muy próxima, pues los dispositivos digitales de uso cotidiano, (celulares, Tablet, dispositivos inteligentes, etc..) se vienen utilizando indiscriminadamente a distancias realmente mínimas frente al ojo. Por otro lado, la frecuencia de parpadeo se ha hecho menor (media de 15 parpadeos por minuto



a 7) evitando con ello que las lágrimas cumplan con su papel de humectación y barrera de protección. En los últimos años se ha producido un aumento considerable de casos de personas que sufren **conjuntivitis y ojos secos**. El cansancio visual derivado de un menor parpadeo y lagrimeo, puede provocar efectos negativos, como enrojecimiento, picazón ocular, fotofobia y disminución de la agudeza visual.

Con todo ello, investigadores apuntan que nuestra vida digital puede llegar a estimular una prematura aparición de **presbicia** en adultos, pues este trastorno visual solía presentarse hacia los 45 años y ahora es frecuente encontrar sintomatología antes de los 39 años. No menos importante de mencionar es que una acumulación de la exposición a la luz azul constituye un factor de riesgo para desarrollar **degeneración macular asociada a la edad (DMAE)** (daño irreversible de la retina en adultos maduros).

Ahora bien, nuevos datos indican que iniciando el 2020, más del 30% de los niños, niñas y adolescentes estarán presentando **miopía** por las mismas causas anteriormente mencionadas. En el caso de los niños y niñas menores de seis años, en los que el sistema visual se encuentra aún en desarrollo, estos datos son particularmente preocupantes. “Los niños que pasan mucho tiempo en casa o en lugares cerrados frente a una pantalla, en un entorno de distancia corta y de luz artificial, son mucho más propensos a que en ellos aparezca o se desarrolle la miopía”, agregó el informe de la OMS, que estima que la cifra de miopes para el 2025 podría ascender a 324 millones de personas.<sup>1</sup>

En segundo lugar... Otro gran desafío de nuestros tiempos tiene que ver con los efectos del cambio climático y antes de avanzar en el tema, es necesario reconocer que en los últimos 25 años han ocurrido importantes cambios en nuestro entorno:

- Aumento de las **temperaturas**. Según los datos de la OMS, el mundo se ha calentado **0,18°C** por década.
- Aumento de la **radiación ultravioleta**. El agujero de la capa de ozono está dejando muchas zonas desprovistas de protección contra los rayos UV dañinos.

---

<sup>1</sup> [https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-01/Estado\\_Mundial\\_de\\_la\\_Infancia\\_2017-Ninos\\_y\\_ninas\\_en\\_un\\_mundo\\_digital-UNICEF-reporte-completo%20%281%29.pdf](https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-01/Estado_Mundial_de_la_Infancia_2017-Ninos_y_ninas_en_un_mundo_digital-UNICEF-reporte-completo%20%281%29.pdf)

- Aumento de las **alergias**. La floración de las plantas empieza antes y dura más, multiplicando la concentración de polen en el ambiente.
- Aumento de la **contaminación**. El CO2 del gas de efecto invernadero es la principal causa del cambio climático inducido por el género humano.

El cambio climático y la contaminación producen serios efectos en la salud visual, por ello, se espera un aumento de los problemas oftalmológicos de la población en caso de no tomarse medidas preventivas para reducir los nocivos efectos de estos y otros factores ambientales como la radiación UV.<sup>2</sup>

La **conjuntivitis alérgica** se constituye en una de las afecciones más comunes la cual se presenta con un cuadro de resequedad ocular, picazón, ardor, inflamación de los párpados, cansancio visual, etc., esta patología ocular es frecuentemente asociada a una alteración sistémica de alergia al medio ambiente. Es posible que un individuo al cual nunca se le habían presentado síntomas, ahora, con las oscilaciones térmicas, de humedad, la presencia de polen más agresivo y la contaminación por agentes emanados de emisiones de material particulado, empiece a sentir un gran malestar ocular.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que una cuarta parte de la población mundial sufre de alergias oculares. Este inconveniente visual afecta fundamentalmente a las nuevas generaciones, donde 4 de cada 10 personas menores de 30 años lo padecen.

La incidencia directa de rayos UV y la acumulación de agentes contaminantes sobre la parte expuesta del ojo, hace que la sensibilidad y la formación de **pterigios** (carnosidades) y **Cataratas** vayan en aumento.

Ante esta situación cada vez más preocupante, es necesario crear conciencia sobre la importancia del cuidado del medio ambiente, pues sean cualesquiera los niveles del cambio climático, estos se reflejarán en las consecuencias para nuestra salud general y visual.

**Tercero...** La existencia de hábitos incorporados a la cotidianidad que afectan la salud visual. El consumo de tabaco y alcohol, a pesar de los esfuerzos de campañas de prevención, sigue inmerso en la cotidianidad. Con ello es necesario, reiterar que los efectos

---

<sup>2</sup> Bertha sola 2014-05-23 - 13:20:06. <http://www.cronica.com.mx/notas/2014/835111.html>

sobre el ojo, por sus agentes tóxicos, producen a mediano y largo plazo alteraciones en retina y presión intraocular.

La agitada vida de la época actual, donde el tiempo es el recurso más preciado, induce a comportamientos alimenticios mal planteados, desordenes tanto en calidad como en cantidad, espacios no propicios para el disfrute de los alimentos, la falta de conciencia a la hora de consumirlos, derivan en altos niveles de azúcar y colesterol y la consecuente aparición de la hipertensión y diabetes, patologías que afectan directamente la salud retinal.

El sedentarismo y los trastornos metabólicos presentes de manera predominante en la adultez intermedia (40 a 65 años), incrementan la prevalencia de glaucoma (presión ocular alta) y Síndrome de ojo seco.

Así pues, habiendo presentado este panorama, el desafío de lograr una salud visual 20/20 en el momento histórico actual, se encuentra definitivamente en el **Autocuidado y la adopción de estilos de vida saludables.**

Alrededor del mundo, un aproximado de 1.300 millones de personas sufren de deficiencia visual y el 80% de estos casos son evitables, de acuerdo con información de la Organización Mundial de la Salud.

Es momento de identificar aquellas malas prácticas que vienen haciendo parte de nuestra vida cotidiana y que pueden afectar en corto, mediano y largo plazo la salud visual y ocular. Incorporar nuevas y sanas maneras de tratar nuestro organismo hará que se estimule la creatividad, el buen humor, la autoestima y la felicidad.

Recordemos que el Sistema de vigilancia epidemiológico para la conservación visual del Instituto Distrital para la Protección de la Niñez y la Juventud – IDIPRON tiene como alcance la prevención y control de las trastornos visuales y patologías oculares que puedan llegar a afectar la calidad de vida y por ende la productividad de las y los trabajadores/as, independientemente de su forma de vinculación, incluyendo contratistas, subcontratistas y personal de convenios y es por ello que activamos las alarmas necesarias para alcanzar juntos una llevadera y plena vida laboral.

## Bibliografía

<https://positive.varilux.es/bienestar/nuevas-tecnologias-salud-visual/>

<https://www.infobae.com/salud/2019/10/10/dia-mundial-de-la-vision-la-oms-alerto-sobre-el-aumento-de-miopia-debido-al-intenso-uso-de-pantallas/>, <https://web.ua.es/es/universidad-saludable/documentos/doc-xarxa2017/guia-abreviada-de-salud-ocular.pdf>

<https://clustersalud.americaeconomia.com/sector-publico/asi-afectan-los-malos-habitos-tu-salud-visual>

<https://www.eluniversal.com.co/especial/salud/evite-estos-malos-habitos-que-afectan-su-salud-visual-a-largo-plazo-EX909237>

<https://www.tuoptometrista.com/educacion/nuevas-tecnologias-y-salud-visual/>

<https://clustersalud.americaeconomia.com/sector-publico/asi-afectan-los-malos-habitos-tu-salud-visual>