



Estudio exploratorio: Afectación del Síndrome Visual Informático en la comunidad educativa del Nivel Medio Superior

El síndrome visual informático (SVI) es un conjunto de problemas oculares y visuales causados por el uso prolongado de dispositivos electrónicos.

(AOA, s.f.)



Categorías del SVI

Como lo indica Alhasan y Aalam (2022) el síndrome visual informático (SVI) puede clasificarse en 4 grandes categorías.

Primera: Abarca síntomas como fatiga visual, fotofobia, ojos cansados, adoloridos y secos

Segunda: Se relaciona con la superficie ocular, incluyendo problemas como sequedad, ardor y sensación arenosa

Tercera: Se caracteriza por manifestaciones oculares como la visión borrosa, la visión doble y lentitud en el cambio de enfoque

Cuarta: Incluye los problemas extraoculares, como lo son el dolor de cuello, hombros, y/o espalda

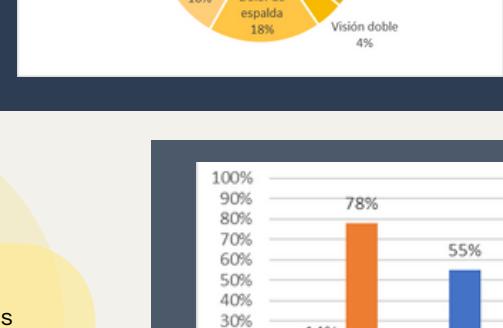
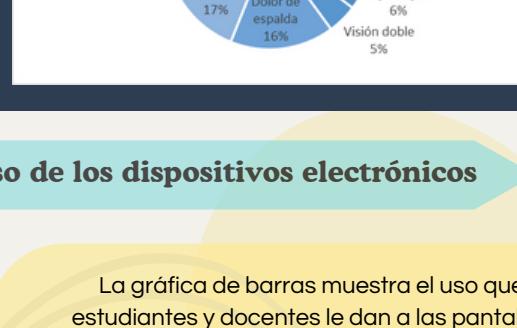
Factores de Riesgo

Exposición prolongada: Los grandes períodos de tiempo, más de 6 horas al día, con contrastes inadecuados. (Cobeña, 2021; Elena & Diana, 2010)

Condiciones ambientales: Iluminación insuficiente o excesiva, mala postura. (Gracia et al., 2015; Teresa et al., 2020)

Frecuencia de parpadeo: Disminuye frente a las pantallas. (Cobeña, 2021)

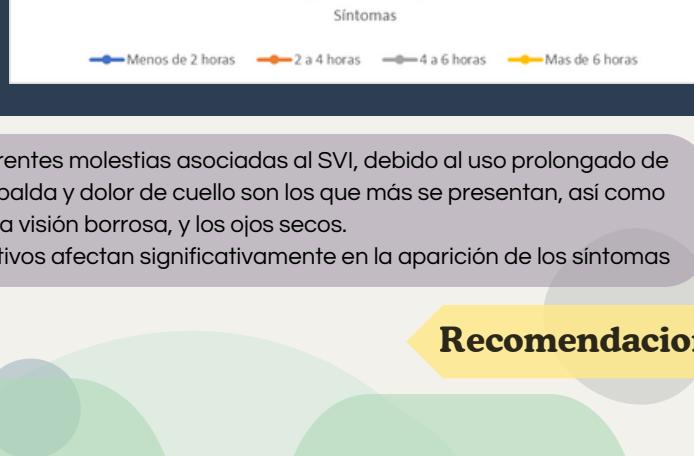
Datos Obtenidos



Participaron 280 personas de diferentes instituciones del NMS de Salamanca y ciudades circunvecinas: 233 estudiantes, 44 docentes y 3 administrativos. Las gráficas de pastel muestran alta incidencia de síntomas del SVI en estudiantes y docentes: fotofobia, visión borrosa, ojos secos, dolor de cuello y dolor de espalda.

Uso de los dispositivos electrónicos

La gráfica de barras muestra el uso que estudiantes y docentes le dan a las pantallas electrónicas. Los docentes las utilizan principalmente para cuestiones de trabajo y los estudiantes los usan para entretenimiento y comunicación.

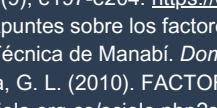


Gran parte de la comunidad de nivel medio superior experimenta diferentes molestias asociadas al SVI, debido al uso prolongado de dispositivos electrónicos; síntomas extraoculares como el dolor de espalda y dolor de cuello son los que más se presentan, así como problemas oculares como la fotofobia, la visión borrosa, y los ojos secos.

Elementos como la edad, así como las horas de uso de dichos dispositivos afectan significativamente en la aparición de los síntomas

Recomendaciones

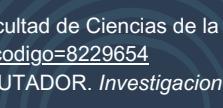
Regla 20-20-20: Apartar la vista de la pantalla al menos 20 segundos, hacia una escena distante al menos 20 pies (6 m) después de cada 20 minutos de trabajo continuo (Talens-Estarelles et al., 2023)



Cuidar la postura e iluminación y colocar la pantalla a 50 cm de distancia (Vega & Castro, 2023).



Acudir con un especialista con regularidad (Vega & Castro, 2023)



Elaborado por: Cárdenas Briones Daniela, Conejo Cruz Romina, Hernández García Daniela, Ojeda Pérez Edgar, Ortega Rodríguez Allison Paola, Santacruz Pantoja Paloma. Asesor: Tinoco Villagómez Juan

Referencias

- Alhasan, A. S., & Aalam, W. A. (2022). Magnitude and Determinants of Computer Vision Syndrome Among Radiologists in Saudi Arabia: A National Survey. *Academic Radiology*, 29(9), e197-e204. <https://doi.org/10.1016/j.acra.2021.10.023>
- Cobeña, S. Z. (2021). Apuntes sobre los factores de riesgo asociados al síndrome visual informático en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Manabí. *Dominio de las Ciencias*, 7(3), 239-259. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8229654>
- Elena, G. A. P., & Diana, G. L. (2010). FACTORES ASOCIADOS CON EL SÍNDROME DE VISIÓN POR EL USO DE COMPUTADOR. *Investigaciones Andinas*, 12(20). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-81462010000100005&lng=en&tlng=es
- Gracia, T. J. H., Martínez, E. M., Gallegos, F. C., & Monjaraz, G. S. (2015). RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS EN TRABAJADORES DE MEDIANAS EMPRESAS DEL ESTADO DE HIDALGO. *European Scientific Journal*, 11(3), 110-134. <https://ejournal.org/index.php/esj/article/view/4992>
- Talens-Estarelles, C., Cervino, A., García-Lázaro, S., Fogelton, A., Sheppard, A., & Wolffsohn, J. S. (2023). The effects of breaks on digital eye strain, dry eye and binocular vision: Testing the 20-20-20 rule. *Contact Lens & Anterior Eye/Contact Lens And Anterior Eye*, 46(2), 101744. <https://doi.org/10.1016/j.clae.2022.101744>
- Teresa, F. H. M., Andrés, P. G. J., & Brigit, T. C. L. (2020). Prevalencia, población y factores asociados del Síndrome Visual Informático 2010-2020: Revisión de Alcance. https://repositorio.uco.es/201036_30745
- Vega, A. R. & Castro, I. T. (2023). Síndrome visual informático: manejo actual basado en la evidencia. *Revista Médica Clínica las Condes*, 34(5), 315-321. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2023.08.001>