



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 periodos 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



Presencia de síntomas del SVI en estudiantes



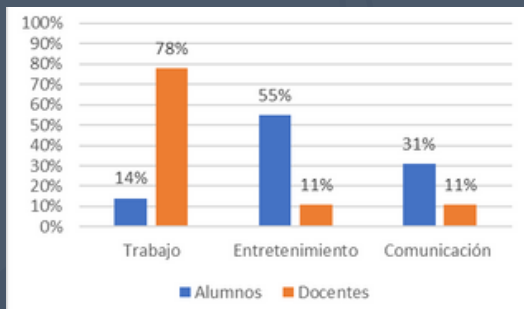
Presencia de síntomas del SVI en docentes



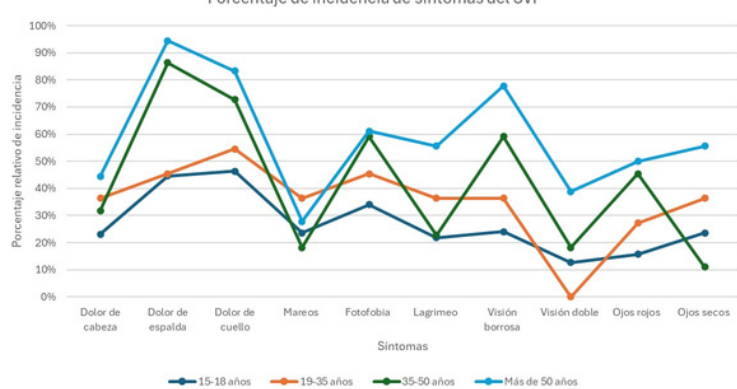
Participaron 280 personas de diferentes instituciones del NMS de Salamanca y ciudades circunvecinas: 233 estudiantes, 44 docentes y 3 administrativos. Las gráficas de pastel muestran alta incidencia de síntomas del SVI en estudiantes y docentes: fotofobia, visión borrosa, ojos secos, dolor de cuello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

Uso de los dispositivos electrónicos

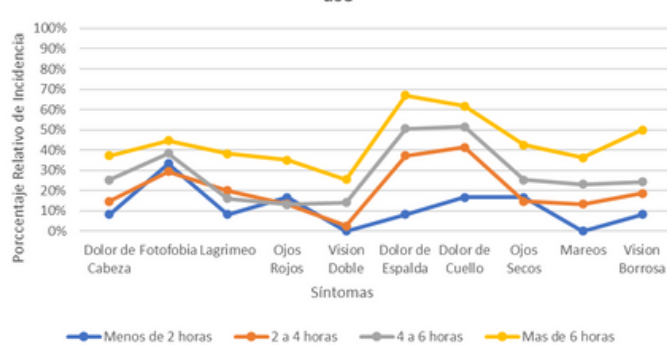
La gráfica de barras muestra el uso que estudiantes y docentes le dan a las pantallas electrónicas. Los docentes las utilizan principalmente para cuestiones de trabajo y los estudiantes los usan para entretenimiento y comunicación.



Porcentaje de incidencia de síntomas del SVI



Porcentaje de incidencias de síntomas del SVI por horas de uso



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.

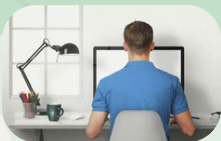
Elementos como la edad, así como las horas de uso de dichos dispositivos afectan significativamente en la aparición de los síntomas

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-Estarellés 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. Á. 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&lng=es
- Gracia, T. J. H., Martínez, E. M., Gallegos, F. C., & Monjaraz, G. S. (2015). RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACION 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-Estarellés, C., Cerviño, 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., & Briggitt, T. C. L. (2020). Prevalencia, población y factores asociados del Síndrome Visual Informático 2010-2020: Revisión de Alcance. *repository.urosario.edu.co*. https://doi.org/10.48713/10336_30745
- Vega, Á. R., & Castro, L. 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>