

El Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya desarrolla una aplicación capaz de reducir los síntomas del síndrome visual informático

BARCELONA

Un 70% de los españoles podría padecer el síndrome visual informático, un problema originado por la sobreexposición de los ojos a las pantallas del ordenador o dispositivos electrónicos y que cursa con fatiga ocular, ojo seco, picor y visión borrosa.

Este dato se desprende de la campaña Visión y Pantallas impulsada en 2014 por el Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya (COOOC). Tras analizar los resultados de la campaña, han desarrollado una aplicación llamada OKVision, capaz de reducir los síntomas, al permitir manejar fácilmente los periodos de descanso recomendados por los especialistas para mantener un correcto confort visual al trabajar con pantallas.

“El uso de esta aplicación, que alerta de cuándo deben hacerse pequeños descansos, tiene como objetivo mantener los ojos relajados y disminuir su cansancio, repercutiendo positivamente en la productividad en el trabajo y en la salud visual. Por ello, se recomienda su uso a todas las personas que pasan más de 2 horas delante de una pantalla”, apunta el vicepresidente del COOOC, Lluís Bielsa.

La aplicación, disponible gratuitamente tanto para Windows como Mac, también proporciona consejos para el cuidado y la mejora del rendimiento de la visión y ofrece la opción de realizar algunos ejercicios para flexibilizar y relajar el sistema visual.

Desde el COOOC señalan que está destinada a cualquier persona que esté en contacto con pantallas más de dos horas diarias, ya sean ordenadores, tablets, teléfonos o libros electrónicos, y, especialmente, aquellas que presenten los síntomas del síndrome visual informático, como la fatiga visual (49%), sequedad (27%), picor (24%), visión borrosa (20%), enrojecimiento (10%), lagrimeo (9%) o visión doble (2%). “Pensando en las personas que utilizan pantallas y que presentan síntomas del Síndrome Visual Informático, hemos desarrollado esta aplicación”, explica el responsable de nuevas tecnologías del Col·legi, Carles Bonafont.

El estudio realizado por el COOOC, con la campaña Visión y Pantallas en 2014, detectó que los menores de 30 años pasan 10 horas y media diarias

visualizando pantallas; la población entre 31 y 45 años, 9,3 horas; las personas entre 46 y 60 años, 8,3 horas; y, las personas mayores de 60 años, 3,8 horas.

Un estudio realizado por la Universidad Complutense de Madrid va más allá al afirmar que la población española pasa delante de una pantalla más de la mitad del tiempo que estamos despiertos.

La investigación, realizada a 100 trabajadores, detectó además que durante dos horas diarias se exponían de forma simultánea a más de una pantalla.

"A través de la campaña Visión y Pantallas, se difundió a más de 55 millones de personas en todo el mundo la necesidad de mantener una buena higiene visual. Una buena regla para conseguirlo es la del 20-20-20: cada 20 minutos mirando una pantalla debe descansar unos 20 segundos mirando a 20 pasos (6 metros). Sin embargo, a pesar de ser cada vez más conscientes, nos podemos olvidar de estas pausas. De esta manera, el COOOC presenta esta herramienta como la solución idónea para mejorar el bienestar de los usuarios de pantallas", afirma el presidente del Col·legi, Alfons Bielsa.

A su juicio, con esta aplicación, además de mejorar la salud visual, "también se podrá mejorar el rendimiento laboral y la productividad de los usuarios de pantallas", ya que relaja la visión y contrarresta el esfuerzo que supone para los ojos.

¿EN QUÉ CONSISTE?

El programa, una vez instalado en el ordenador, ayuda al usuario a incorporar en su rutina diaria la regla del 20-20-20. Es decir, tras 20 minutos de trabajo, la aplicación insta a hacer una pausa de 20 segundos, permitiendo realizar un ejercicio visual o leer un consejo de salud visual. Durante este descanso de 20 segundos, se hace descansar al ojo observando un objeto lejano, situado a 20 pies -6 metros. OKVision sólo alerta de la necesidad de hacer un descanso si se trabaja regularmente con el ordenador durante un mínimo de 20 minutos. Si se deja de utilizar el teclado y el ratón durante más de cinco minutos, el contador interno se pondrá a cero hasta que se vuelva a utilizar el ordenador.

Cada vez que se ejecute el recordatorio aparecerá una interfaz gráfica en un lado de la pantalla mostrando las diferentes opciones que ofrece el 'software'.

Así, el usuario puede pulsar la opción de 'Descansar' que facilita gracias a un contador relajar la mirada y fijarla en un objeto lejano hasta que el cronómetro termine la cuenta atrás. Transcurridos los 20 segundos la pantalla volverá a su estado normal y la imagen de la aplicación no aparecerá hasta el siguiente recordatorio.

La opción 'Consejo' da la posibilidad de acceder a una recomendación ilustrada sobre ergonomía, higiene visual o consejos sobre la visión y el uso de pantallas. La ventana contiene un botón por si se desea más información sobre el tema tratado; el botón 'Ejercicio' permite hacer algún ejercicio para flexibilizar la acomodación y los movimientos oculares o para relajar la tensión ocasionada

por el trabajo mantenido con pantallas; y el botón 'Ocultar' elimina la aplicación de la pantalla hasta el siguiente recordatorio.

Entre los consejos incluidos por el Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya, se encuentran bajar el tono del fondo de pantalla; no utilizar formato de letra demasiado pequeños; posicionar el monitor por debajo de la altura de los ojos; utilizar pantallas con tratamiento de antirreflejo; y parpadear voluntariamente o cerrar los ojos unos 20 segundos de vez en cuando.

Con el objetivo de llegar al máximo de población posible, la aplicación OKVision está disponible desde la web <http://www.okvision.cat> en tres idiomas: catalán, castellano e inglés. También hay disponible un video explicativo en las tres lenguas ([catalán](#), [castellano](#) e [inglés](#))

Para más información o para concretar entrevistas, contactar con Arantxa García al teléfono 93 424 51 02 o al correo arantxa.comunicacio@coooc.cat