



Ciudad de México, a 21 de febrero de 2017

COMUNICADO DE PRENSA

EL USO PROLONGADO DE COMPUTADORAS GENERA SÍNDROME DE OJO SECO

- **A partir de los 40 años las lágrimas se reducen hasta 50 por ciento, lo cual agrava el problema**

C-137

Un estudio del Instituto Politécnico Nacional (IPN) corrobora que el uso prolongado de computadoras genera diversas afecciones oculares, una de las más frecuentes es el síndrome de ojo seco, que se origina por la disminución de la cantidad de lágrimas que produce el organismo y por la reducción de parpadeos.

La investigadora del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS), Unidad Santo Tomás, Ma. Eulogia Peralta Peralta, señaló que a partir de los 40 años, la producción de lágrimas del ser humano disminuye entre 40 y 50 por ciento, pero por cuestiones fisiológicas, el problema se presenta más en las mujeres y, si a ello le agregamos que hay quienes pasan largas jornadas frente a una pantalla, la situación se agudiza más.

Indicó que el calor que emiten los rayos generados por la PC provocan disminución de la cantidad de lágrimas, así que es importante que la pantalla cuente con un protector o que el usuario emplee lentes color ámbar para reducir la emisión de radiación.

La maestra en ciencias explicó que la distancia entre el monitor y la persona debe ser entre 50 y 60 centímetros. El monitor debe colocarse 10 centímetros por debajo de los



ojos, de modo que el único movimiento sea el de la vista enfocando a la pantalla y al teclado, pero sin desplazar el cuello.

En el estudio participaron 52 trabajadoras de distintas escuelas del IPN cuyas edades oscilaron entre 40 y 58 años; todas ellas laboran frente al monitor ocho horas en promedio y sólo 22 contaron con las condiciones y elementos indispensables para el cuidado de su vista.

Las trabajadoras presentaban molestias internas como sensación de tener tierra o algún cuerpo extraño, comezón, visión borrosa, ardor y ojos rojos; molestias provocadas por la falta de lubricación, la cual en casos crónicos puede generar conjuntivitis alérgica o infecciosa, así como alteraciones a nivel de la córnea (irritación). “Estas manifestaciones se deben atender antes de que se conviertan en un problema crónico”, agregó.

Mediante la aplicación de una tintura especial llamada fluoresceína la maestra Peralta corroboró que entre más tiempo pasa una persona frente al monitor, la cantidad de lágrimas es menor y eso genera resequedad en la córnea. Expuso que en condiciones normales una lágrima tarda de 10 a 15 segundos en romperse, pero cuando una persona tiene síndrome de ojo seco ésta se rompe en tres o cuatro segundos.

Una persona parpadea alrededor de 20 veces por minuto, pero cuando pasa mucho tiempo frente al monitor de una computadora esa función disminuye hasta 50 por ciento, lo que provoca insuficiencia en la lubricación de la córnea, debido a que las lágrimas no pueden esparcirse adecuadamente en el globo ocular.

Cuando la jornada es de ocho horas o mayor frente a la computadora, la especialista recomendó tomar agua continuamente para evitar la resequedad; levantarse cada dos horas para caminar unos minutos y de esta manera evitar problemas de circulación, lo cual también repercute en los ojos; mirar a lo lejos y parpadear para generar las lágrimas necesarias.





Con el apoyo de una empresa, la investigadora proporcionará a las participantes gotas artificiales para su tratamiento, además elaborará un manual para orientar a la población sobre los riesgos que ocasiona trabajar por tiempo prolongado frente a la computadora y las recomendaciones para prevenir daños al órgano visual, además de un taller informativo sobre el tema.

Innova el IPN
en examen de
ingreso

Durante el proceso de ingreso
2016-2017 el examen de
admisión del IPN, para los niveles
medio superior y superior, se
realizó en 14 diferentes sedes del
país en una sola fecha y mediante
un novedoso servicio de atención a
los aspirantes

#DejaHuella

Tus logros son nuestros logros

 "La Técnica al Servicio de la Patria"
Coordinación de Comunicación Social 

===000===