

Ojo Seco por Excesos Frente al Computador

Fuente: la Botica del Brollo

El aire frío de las oficinas se suma a las causas del síndrome, caracterizado por la disminución o aumento de la secreción de lágrimas.

Las computadoras son herramientas que facilitan el trabajo, pero también se han convertido en una de las principales causas del síndrome de ojo seco.

Los empleados que utilizan este dispositivo tecnológico la mayor parte del tiempo ahora tienden a padecer la afección, debido a que pasan casi toda su jornada laboral delante del monitor.

El síndrome de ojo seco se caracteriza por la poca o excesiva secreción de lágrimas. El oftalmólogo Michele Petitto explica que este tipo de padecimiento ahora se ha evidenciado con mayor frecuencia en personas que están en oficinas o cuartos con acondicionador de aire y permanecen largo tiempo frente al ordenador.

“La exposición prolongada al monitor disminuye la frecuencia de parpadeo —que debe ser 20 veces por minuto— y el aire frío ocasiona que la tasa de evaporación de las lágrimas sea mayor”, indica el especialista.

Petitto acota que el síndrome de ojo seco constituye uno de los motivos de visita al oftalmólogo, ya que es asociado con alergias, además que el índice de personas jóvenes con este padecimiento se incrementa cada vez más.

Por lo general, quien lo padece siente arenilla en los ojos, resequedad del párpado, enrojecimiento y prurito. Aunque parezca contradictorio, algunos presentan lagrimeo excesivo.

Petitto explica que se debe a que la capa lipídica que compone la lágrima pierde su balance y, por tanto, el ojo produce mayor cantidad de secreción, pero de mala calidad porque no lubrica.

Quienes padecen este síndrome tienen que someterse a tratamientos para tratar de lubricar los ojos. Para esto existen en el mercado medicamentos, en gotas y ungüentos, así como unos tapones de silicón que se colocan en el orificio de salida de las lágrimas para tratar de que duren más tiempo en el ojo y puedan lubricarlo.

Para una mayor eficacia de los medicamentos, la persona tiene que consumir mucho líquido y comidas bajas en grasa y ricas en omega 3.

El ojo seco no tiene cura, pero se puede controlar. Una vez diagnosticado, la persona tiene que seguir tratamientos para lograr la lubricación y evitar que la capa externa de la córnea se lastime a causa de la resequedad.

Entre las indicaciones para evitar este tipo de enfermedades hay que tomar algunas medidas de prevención, como: tratar de adquirir monitores de pantalla plana, porque emiten menos radiaciones, y estar un mínimo a 50 centímetros de éste.

Se recomienda que cada 30 minutos hay que alejarse de la computadora para descansar la vista y el lugar de trabajo debe estar completamente iluminado, además de no colocar la ventanilla del acondicionador de aire directamente hacia el rostro y desmaquillarse.

Términos de Uso

La información presentada en este espacio es solo de carácter general y educativo. En ningún caso dicha información reemplaza la atención del profesional de salud que corresponde o el diagnóstico o tratamiento de una enfermedad determinada. Esta información es derivada de la revisión del tema a través de varias fuentes de consulta informativa Profesional, Editorial y Electrónica.