Mitos:

Anteriormente existía la creencia, que las pantallas generaban radiaciones ionizantes que podían ocasionar daños a la vista. Múltiples trabajos de investigación han descartado esas hipótesis, no existiendo pruebas que la TV, computadores/ordenadores o videojuegos ocasionen daños permanentes al sistema visual o induzcan aparición o progresión de defectos como **miopía** o **astigmatismo**.

Sin embargo, el Síndrome Visual relacionado a Computador (CVS), se caracteriza por ojos rojos, ardor, cansancio ocular, visión borrosa y dolor de cabeza en personas que usan frecuentemente los mismos. Este se produce por la disminución del parpadeo, iluminación inadecuada, tiempo prolongado enfocando con visión cercana e incluso defectos refractivos presentes pero inadvertidos por el usuario hasta ese momento.

Uso correcto del computador u ordenador:

- Es recomendable relajar la visión frecuentemente mirando objetos lejanos mientras se trabaja en el computador.
- Descansar 5 minutos cada media hora.
- La distancia adecuada de la pantalla del computador debe ser entre 40 y 70 cm.
- Si el paciente usa lentes o tiene más de 40 años su refracción debe ser ajustada para esa distancia.
- El centro de la pantalla debe localizarse 10 a 20 cm por debajo del nivel de los ojos.
- El uso de **lágrimas artificiales** de libre prescripción puede aliviar los síntomas.

En el caso de televisores, la distancia óptima debe encontrase entre 6 y 7 veces el tamaño de la pantalla. Así para un Tv de 20 pulgadas, la distancia debería ser entre 120 y 140 pulgadas (3 a 3,5 metros.)

Recomendaciones para los niños:

1. No permita más de 1 o 2 horas diarias de TV, videojuegos o computadoras, ni su uso mientras hacen las tareas.

2. Utilice los controles paternos de las computadoras (Windows®) o de la TV por cable para filtrar los contenidos.
3. Realice control anual oftalmológico en niños y adultos especialmente si tienen síntomas.



Ilustración de la postura correcta para usar computadores u ordenadores