

## CONFERENCIA PATROCINADA

DISOP



Sábado 14  
de abril



09:00 h a 09:30 h



Sala  
N-117 + N-118

### Ojo seco y fatiga visual digital: un reto y una oportunidad



#### Genís Cardona Torradeflot

Genís Cardona cursó la Diplomatura en Óptica (1992) en la Facultat d'Òptica i Optometria de Terrassa (FOOT), para seguir con un Master in Science (1994) y un Doctorado (1996) en el Department of Optometry and Vision Sciences de la University of Manchester Institute of Science and Technology (Reino Unido). Es Licenciado en Derecho por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) (2001).

En la actualidad es profesor agregado a tiempo completo en la FOOT, dónde realiza tareas de docencia (principalmente en lentes de contacto y aspectos optométricos de la cirugía refractiva), investigación y gestión, actuando como Vicedecano de Relaciones Internacionales, Comunicación y Promoción. Por lo que se refiere a la investigación, ha publicado numerosos artículos en revistas de reconocido prestigio sobre temas relacionados principalmente con la superficie ocular y las lentes de contacto, el síndrome visual informático, la película lagrimal y el parpadeo. Actualmente dirige tesis doctorales de estos temas y otros, entre ellos sobre la calidad de vida de pacientes con discapacidad visual, sobre aspectos anatómicos y funcionales en miopía elevada y sobre los hábitos de (in)cumplimiento de usuarios de lentes de contacto.

#### OBJETIVO GENERAL

Ampliar el conocimiento de los efectos sobre la superficie ocular y el ojo seco del uso de los dispositivos electrónicos digitales con el fin de poder aconsejar mejor a nuestros pacientes estrategias para aliviar sus síntomas.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los aspectos de la película lagrimal que se pueden ver afectados durante el uso de dispositivos electrónicos, incluyendo los parámetros del parpadeo.
- Entender la diferencia entre trabajo en soporte papel y en soporte electrónico en referencia a los síntomas de sequedad ocular.
- Conocer opciones de tratamiento preventivo y paliativo de síntomas asociados a la fatiga visual digital para mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes.

#### RESUMEN

Se ha observado que la realización de tareas en soporte electrónico, en comparación con soporte

tradicional en papel, se acompaña, en un número elevado de usuarios, de síntomas de fatiga ocular y ojo seco, lo que se conoce como Síndrome Visual Informático. En concreto, los síntomas de ojo seco se hacen más severos con el uso prolongado de dispositivos electrónicos, y a últimas horas de la tarde. El ojo seco, como parte del Síndrome Visual Informático o independiente del mismo, es motivo de consulta optométrica y oftalmológica y puede repercutir muy negativamente en la calidad de vida del paciente y en su productividad, con repercusiones económicas notables.

Concretamente, estudios recientes indican que una de las principales causas de ojo seco durante el uso de dispositivos electrónicos se relaciona con un parpadeo insuficiente, no sólo en frecuencia, sino también en amplitud y regularidad. Así, la frecuencia de parpadeo puede disminuir de unos 15 parpadeos por minuto en condiciones normales, a 5 parpadeos por minuto durante la lectura, ya sea en papel o en soporte digital. A esta disminución se suma el aumento notable del porcentaje de parpadeos incompletos, y éste es específico de la lectura digital. Un parpadeo infrecuente e incompleto puede conducir a una mala distribución de la película lagrimal y a un aumento de síntomas, que a su vez pueden oca-



sionar cambios homeostáticos en la película lagrimal, agravando progresivamente la situación.

Existen estrategias para mejorar los síntomas de estos pacientes y evitar, en la medida de lo posible, la irrupción del círculo de retroalimentación. Entre ellas destacaremos la higiene palpebral, la mejora de las condiciones ergonómicas, los ejercicios de parpadeo o los sustitutos lagrimales. En

este sentido, se ha descrito un ciclo de 24 horas en los síntomas de ojo seco, y se ha propuesto un manejo del mismo en función del momento del día, con sustitutos lagrimales de mayor viscosidad a últimas horas del día. Por otra parte, la mayoría de los autores apuntan los beneficios de la introducción en la dieta de ácidos grasos omega 3 y de los sustitutos lagrimales basados en ácido hialurónico.

ORGANIZA:



AVALA:



COLABORA:



COLABORACIÓN ESPECIAL:

