

CONFERENCIA  
**PATROCINADA**



**Domingo 15**  
de abril



11:00 a 11:30 h



Sala  
**N-117 + N-118**

## Fatiga ocular digital, porque nuestros ojos no están hechos para las pantallas



### Rubén Arroyo Sanz

Acumula una amplia formación en el mundo óptica ya que posee los títulos de diplomado en Óptica y Optometría, máster de posgrado en Óptica, Optometría y Visión y doctorado en Óptica y Optometría, todos ellos por la UCM.

Ha desarrollado gran parte de su carrera profesional en diferentes departamentos en empresas internacionales como IOT y Horizons Optical (anteriormente IndoHorizons) enfocadas en el desarrollo de tecnología e innovación en la óptica oftálmica.

En la actualidad es el responsable del departamento de Servicios Profesionales de Hoya Lens Iberia que incluye España y Portugal.

### OBJETIVO GENERAL

Implementación de una rutina especial para aquellos usuarios con quejas astenópicas relacionadas con fatiga ocular digital y tipo de compensación oftálmica.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Presentación de los síntomas más habituales de la población más expuesta a padecer fatiga ocular digital.
- Modificar la rutina de pruebas en gabinete para un rango de edades propensas a presentar molestias producidas por el uso de dispositivos digitales.
- Determinar el tipo de compensación especialmente desarrollada para este tipo de pacientes.

### RESUMEN

En la actualidad, casi nueve de cada diez adultos (87%) utilizan dispositivos digitales durante más de dos horas al día, mientras que algo más de la mitad (52,2%) utilizan dos dispositivos digitales de manera simultánea.

Entre los dispositivos más utilizados, el que destaca claramente por encima del resto es el teléfono mó-

vil que es utilizado por prácticamente la totalidad de los adultos. El ordenador portátil se encuentra en segunda posición y los que se utilizan con menos frecuencia son las tabletas y los ordenadores de sobremesa.

Mientras que los ordenadores, tanto portátiles como de sobremesa, se usan generalmente en el trabajo; en el hogar, los sujetos tienden a usar las tabletas. Los teléfonos inteligentes se usan durante todo el día.

Una combinación de factores, incluyendo la proximidad a la que se mira a las pantallas digitales, la frecuencia y el tiempo de uso, y la exposición a la luz azul emitida por este tipo de pantallas, pueden afectar al sistema visual y provocar el Síndrome Visual Informático (CVS), también conocido como fatiga ocular digital.

El CVS se caracteriza por la sequedad e irritación de los ojos, visión borrosa, dolor de cuello/hombro y espalda debido a una mala postura del cuerpo y dolores de cabeza por fatiga ocular repetida.

Muchas personas experimentan molestias visuales después de dos o más horas frente a pantallas digitales. En este tipo de pantallas incluimos ordenadores de sobremesa y portátiles, tabletas, teléfonos inteligentes y televisores.



La industria relacionada con el cuidado de la visión tiene como reto minimizar los efectos del CVS para garantizar el confort y la salud de los ojos. En los últimos años, se han desarrollado lentes especiales y tratamientos antirreflejante innovadores para ayudar a aliviar el CVS por medio de nuevas geometrías y filtrar parte de la luz azul. Además, se ha demostrado que estas soluciones mejoran la agudeza visual, el confort visual y la precisión.

En la consulta optométrica rutinaria en la gran mayoría de los casos el objetivo se centra en encontrar una buena AV tanto monocular como binocularmente. Debido al nuevo estilo de vida de nuestros pacientes es necesario actualizar el protocolo de actuación. Durante la anamnesis es necesario identificar los síntomas que puedan tener origen en el uso durante varias horas de dispositivos digitales.

Además de la refracción subjetiva, se realizarán las pruebas que ayuden a evaluar el comportamiento tanto de las vergencias fusionales como del sistema acomodativo para poder prescribir siempre la solución que mejor se ajuste a cada resultado.

Se ha demostrado que el uso de una lente monofocal avanzada combinada con un tratamiento antirreflejante adecuado reduce significativamente la severidad de los síntomas visuales relacionados con el uso de dispositivos digitales. Si se incluyen en el protocolo de gabinete este tipo de pruebas optométricas, se podrán detectar más fácilmente a qué pacientes prescribir este tipo de lente.

ORGANIZA:



AVALA:



COLABORA:



COLABORACIÓN ESPECIAL:

