

La Amenaza Invisible detrás de las Pantallas: El Síndrome Visual Informático en Escolares Peruanos

The Invisible Threat behind the Screens: Computer Vision Syndrome in Peruvian Schoolchildren

Stefany López-Miraval¹ 

¹ Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas, Universidad Ricardo Palma, Perú

Correspondencia
Stefany López Miraval. Correo electrónico: darshellta@gmail.com

Fecha de envío: 13/09/2023
Fecha de aceptación: 12/12/2023
Fecha de publicación: 27/01/2024

La autora declara no tener ningún conflicto de interés al haber hecho el estudio. Asimismo, el estudio fue financiado con recursos propios de la autora.

Resumen

La pandemia del COVID-19 ha generado un aumento generalizado en el uso de dispositivos digitales en todas las edades, convirtiéndolos en elementos indispensables en la vida diaria. Sin embargo, existe una creciente preocupación sobre el impacto negativo en la salud visual, especialmente el Síndrome Visual Informático (SVI), causado por el excesivo uso de computadoras, teléfonos inteligentes y otros dispositivos electrónicos. Este síndrome se manifiesta con síntomas como sequedad ocular, visión borrosa y malestares físicos, y ha emergido como un problema de salud pública, especialmente entre niños y adolescentes, quienes pasan largos periodos frente a pantallas digitales. Estudios han demostrado un incremento en los síntomas del SVI con el excesivo uso de dispositivos, destacando la necesidad de realizar diagnósticos detallados para comprender su impacto. En Perú, se ha observado una alta prevalencia de SVI en estudiantes con síntomas como fotofobia y malestares oculares, atribuidos al extenso uso de dispositivos digitales. Aunque se han realizado investigaciones en poblaciones universitarias, se requiere más estudios en grupos escolares para identificar factores y concientizar sobre la importancia de limitar el uso excesivo de dispositivos electrónicos en niños y adolescentes, con el fin de mejorar su desempeño académico y proteger su salud visual.

Palabras clave: síndrome visual informático, escolares, COVID19, dispositivos digitales, dispositivos electrónicos

Abstract

In The COVID-19 pandemic has generated a widespread increase in the use of digital devices in all ages, making them indispensable elements in daily life. However, there is growing concern about the negative impact on visual health, especially Computer Vision Syndrome (CVS), caused by the excessive use of computers, smartphones and other electronic devices. This syndrome manifests with symptoms such as dry eyes, blurred vision and physical discomfort, and has emerged as a public health problem, especially among children and adolescents, who spend long periods in front of digital screens. Studies have shown an increase in CVS symptoms with excessive device use, highlighting the need for detailed diagnostics to understand its impact. In Peru, a high prevalence of CVS has been observed in students with symptoms such as photophobia and ocular discomfort, attributed to the extensive use of digital devices. Although research has been conducted in university populations, more studies are needed in school groups to identify factors and raise awareness of the importance of limiting the excessive use of electronic devices in children and adolescents, in order to improve their academic performance and protect their visual health.

Keywords: computer vision syndrome, schoolchildren, COVID19, digital devices, electronic devices



Sr. Editor,

La pandemia del COVID-19 trajo consigo una diversidad de consecuencias, entre ellas tenemos el incremento del uso de dispositivos digitales en todos los grupos etarios, de tal manera que en la actualidad es útil e indispensable su uso en la vida diaria con fines académicos y sociales. Sin embargo, a pesar de estos beneficios, todavía existe preocupación sobre cómo el empleo excesivo e inadecuado de computadoras, teléfonos inteligentes, tabletas, laptops y otros dispositivos electrónicos afecta en la salud visual particularmente el Síndrome visual Informático (SVI) en poblaciones vulnerables, como en la etapa de la vida estudiantil.

El SVI o fatiga ocular digital (DES) se define por la Asociación Americana de Optometría (AOA) como un grupo de problemas oculares y de la visión que resultan del uso prolongado de computadoras, tabletas, lectores electrónicos y teléfonos celulares; los síntomas de este síndrome pueden variar desde ojos secos y/o rojos, visión borrosa y doble, fotofobia hasta dolores en el cuello, los hombros y dolor de cabeza ⁽¹⁾.

El SVI se ha convertido en un problema de salud pública debido a que las personas pasan largas horas frente a las pantallas de visualización de datos (PVD) ⁽²⁾. En la actualidad se observa cómo los niños y adolescentes también se ven afectados por este síndrome, debido a que permanecen durante muchas horas utilizando dispositivos electrónicos con el fin de hacer las tareas del colegio, jugando videojuegos, enviando y recibiendo mensajes de texto o viendo videos a través de diferentes redes sociales ⁽³⁾.

Un estudio realizado en niños de Seúl y Paju, Corea, se encontró que los síntomas del ojo seco aumentaban

con el uso creciente de terminales de visualización de vídeo (VDT) en los teléfonos inteligentes o computadoras y disminuían cuando dejaban de usarlos⁽⁴⁾. Asimismo, se informó en otro estudio que adolescentes coreanos tienen más del doble de molestias oculares y síntomas visuales cuando utilizan teléfonos inteligentes durante más de dos horas al día, lo que potencialmente afectó la salud ocular de los adolescentes de manera negativa ⁽⁵⁾.

Por otro lado, en un estudio reciente en escolares peruanos se evidenció que padecen del SVI entre un nivel leve a muy severo con una frecuencia de 67%, entre ellos la gran mayoría presentan mayor uso de dispositivos digitales de 4-6 horas al día. Además, los síntomas que más predominan son la fotofobia a la pantalla, dolor de ojos y ardor de ojos. Por ello, en dicho estudio se sugiere solicitar un diagnóstico completo que permita tener una información real del daño ocasionado por el SVI ⁽⁶⁾.

Dentro de la realidad peruana, todavía es necesario llevar a cabo más investigaciones sobre este tema entre los grupos escolares, ya que se observa una gran cantidad de estudios en la población universitaria en las diferentes facultades. Si bien ambas poblaciones son diferentes, es necesario realizar más estudios para comprender cuáles son los factores predisponentes con el fin de aumentar la concientización y prevención del uso de dispositivos electrónicos en menores de edad para mejorar el rendimiento académico y cuidar el bienestar de la salud ocular.

BIBLIOGRAFÍA

1. American Optometric Association. Computer Vision Syndrome. [Consultado el 01/09/2023]. Disponible en: <https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/computer-vision-syndrome?sso=y:2021>
2. Seguí-Crespo M, Cantó-Sancho N, Sánchez-Brau M, Davó-Blanes MC, Martínez JM, Caballero P, Ronda-Pérez E. CVS-Q teen©: síndrome visual informático en adolescentes y su relación con libros de texto digitales [CVS-Q teen©: computer vision syndrome in adolescents and its relationship with digital textbooks]. Gac Sanit. 2022 Oct 18;37:102264. Spanish. Epub ahead of print. PMID: 36270106. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2022.102264>
3. Heiting G, Wan L. Síndrome de visión por computadora y gafas para computadora: preguntas frecuentes . Todo sobre la visión, 2017
4. Luna JH , Kim KW , Luna NJ . El uso de teléfonos inteligentes es un factor de riesgo para la enfermedad del ojo seco pediátrico según la región y la edad: un estudio de casos y controles . BMC Oftalmol 2016 ; 16 : 188-194. <https://doi.org/10.1186/s12886-016-0364-4>
5. Kim J , Hwang Y , Kang S et al. Asociación entre exposición a teléfonos inteligentes y salud ocular en adolescentes . Epidemiol oftálmico 2016 ; 23 : 269-276. Disponible en: <https://doi.org/10.3109/09286586.2015.1136652>
6. Mamani GL, Luis-Velasquez P del P, Inciso-Mendo ES, Mendez-Vergaray J, Flores E. Síndrome visual informático en escolares peruanos durante la pandemia COVID-19. revistavive [Internet]. 8 de mayo de 2023 [citado 6 de septiembre de 2023];6(17):410-23. Disponible en: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v6i17.234>

Derechos de Autor (c) 2023 Stefany Nicolle López Miraval



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)