Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Niñas y niños, los más afectados por el síndrome de exposición a pantallas

Los menores de cinco años no deberían de usar dispositivos electrónicos, porque su visión está en desarrollo, advierte especialista de la UdeG

Televisiones, videojuegos portátiles, teléfonos celulares, monitores de computadoras y demás objetos con pantallas luminosas llenan nuestros días; según estudios recientes, en México las personas pasan más de ocho horas al día en sus dispositivos móviles, tiempo que varía según el tiempo de ocio. Y a las afectaciones visuales causadas por estos aparatos se le denomina “síndrome de exposición a pantallas”.

Actualmente no existe ningún estudio que pueda avalar el número de horas de exposición y su relación con los síntomas negativos en la visión; sin embargo, según la doctora Claudia Ascencio Tene, médica adscrita del Servicio de Oftalmología del Hospital Civil de Guadalajara [1] Fray Antonio Alcalde, durante la pandemia se incrementó el uso de estos aparatos, por lo que se comenzó a recomendar el descansar mínimo durante 20 segundos después de una exposición de 20 minutos a cualquier dispositivo.

“La manera de descansar es levantar la mirada hacia una visión lejana, mayor de seis metros; y esos 20 segundos con la mirada lejana hace que la exposición a ese tipo de dispositivos se reduzca”, comentó.

Aunque se tiene la idea de que toda la luz azul (que mayormente es la que contienen estos aparatos) daña de igual manera la vista, Ascencio Tene puntualizó: “No es toda la luz azul la que afecta de igual forma; todo el espectro ultravioleta genera cierta cantidad de daño y entre más tiende a la azul es cuando más puede dañar la retina”.

No existe todavía ningún avance científico que compruebe que los tiempos prolongados a esta exposición generen ceguera o algún daño irreparable: “Será hasta que se analice a las próximas generaciones, las que están expuestas desde la niñez, cuando podamos comprobar los verdaderos daños que causa esta luz en la visión”, añadió la especialista.

Hasta el momento se sabe que este síndrome tiene los siguientes síntomas: fatiga ocular, ojo seco y dolor de cabeza, mismos que, a su vez, llegan a afectar a la población a largo plazo, sobre todo a

quienes no tienen desarrollada su visión y enfoque, como niñas y niños.

Niñas y niños son los más vulnerables. La Academia Americana de Oftalmología señala que no se deberían usar dispositivos electrónicos al ser menor de cinco años de edad. “Esto, porque nuestra visión está en desarrollo; cuando nacemos tenemos una visión muy pobre, por lo que no deberían estar expuestos a las pantallas”.

Es recomendable utilizar estas pantallas sólo una hora por día. “**Cuando los niños están expuestos por un tiempo prolongado a estos aparatos, se ha podido comprobar un aumento en el desarrollo de miopía**, además de que pasan cada vez menos tiempo a la luz solar, lo que genera una dependencia a los dispositivos que **los lleva a ser menos sociales, e incluso a padecer trastornos como déficit de atención e hiperactividad”**, comentó Ascencio Tene.

Para prevenir estos daños, además de buscar reducir el tiempo en pantalla, la especialista dio las **siguientes recomendaciones para toda la población:**

1. Filtrar la luz azul de los dispositivos electrónicos.
2. Descansar la vista tras una exposición prolongada.
3. En caso de resequedad, recurrir a las llamadas “lágrimas artificiales” para mantener la humedad de los ojos.
4. Usar lentes que contengan algún tipo de protección ultravioleta.
5. Colocar la pantalla a una cierta distancia de los ojos.
6. Priorizar actividades al aire libre.

Atentamente
“Piensa y Trabaja”
“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”
Guadalajara, Jalisco, 22 de abril de 2025

Texto: Anashely Fernanda Elizondo Corres
Fotografía: Coordinación General de Comunicación Social UdeG

Etiquetas:
Claudia Ascencio Tene [2]

URL Fuente: https://comsoc.udg.mx/noticia/ninas-y-ninos-los-mas-afectados-por-el-sindrome-de-exposicion-pantallas

Links

[1] https://www.hcg.gob.mx/hcg/
[2] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/claudia-ascencio-tene