Ciudad de México, lunes 14 de octubre de 2019
No. 428/2019

BOLETÍN DE PRENSA

Reducir brillo en la pantalla de celulares, tabletas y computadoras previene síndrome de ojo seco

- Descansar 15 minutos por cada cinco horas de uso del dispositivo, no exponerse al aire acondicionado, corregir graduación en lentes y acudir con el especialista dos veces al año.

- Para atender esta patología, el IMSS brinda tratamientos con lubricantes tópicos, antiinflamatorios e inmunomoduladores.

Reducir el brillo en la pantalla de dispositivos celulares, tabletas y computadoras, no exponerse directamente al aire acondicionado, corregir la graduación de los lentes y acudir a revisión con el especialista al menos dos veces al año, son algunas recomendaciones para prevenir el síndrome del ojo seco, señaló Ingrid Amparo Quiñones Emmert, oftalmóloga del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

La especialista, adscrita al Servicio de Oftalmología del Hospital General, del Centro Médico Nacional La Raza, apuntó que este padecimiento tiene origen multifactorial y se caracteriza por la deshidratación de la conjuntiva y de la córnea a causa de la evaporación acelerada de lágrimas.

Esta pérdida, dijo, genera inicialmente varios síntomas como ardor ocular, ojos rojos, comezón y lagrimeo como parte del proceso irritativo. Sin embargo, también se presentan otras manifestaciones como visión borrosa y ojo rojo crónico.

Explicó que actualmente el ojo seco se asocia al uso de dispositivos electrónicos en una población que oscila entre los 20 y los 40 años de edad, e incluso en personas que se practican la cirugía refractiva (procedimientos quirúrgicos que ayudan a eliminar o disminuir el uso de gafas o lentes de contacto).

Para atender esta patología, la doctora Ingrid Quiñones indicó que en el Instituto Mexicano del Seguro Social se brindan tratamientos con lubricantes tópicos, antiinflamatorios e inmunomoduladores.

Además, recomendó tomar descansos de 10 a 15 minutos por cada cinco horas de uso de teléfono celular, tableta o computadora, y lubricar de manera constante los ojos, bajo prescripción médica.

En caso de ojo rojo severo, afirmó, se usan agentes antiinflamatorios e incluso, tratamiento indicado por otros especialistas como el reumatólogo o el inmunólogo. En el Hospital General de La Raza se atienden en promedio 40 derechohabientes cada seis meses con un padecimiento severo.

La especialista en superficie ocular destacó que además de la tecnología, el ojo seco se relaciona con la menopausia, alergias, enfermedades inflamatorias como el lupus, artritis reumatoide, rosácea, Parkinson y con medicamentos diuréticos, antihistamínicos y algunas hormonas.

No atender este síndrome de manera oportuna, subrayó, puede llevar a ulceración de la córnea, perforación ocular e incluso a la pérdida de la visión.

La doctora Quiñones Emmert refirió que el padecimiento tenía mayor incidencia entre los 40 y 50 años de edad, y 20 por ciento de la población lo padecía.

En el mismo rango de edad, su mayor tendencia estaba en el sexo femenino por la menopausia, pero hoy con los dispositivos va en aumento y ocurre a edades más tempranas.

--- o0o ---