

TEMA: EDUCACIÓN

SUBTEMA: Salud de estudiantes

REFERENCIA: *Clases a distancia y entrenamiento en gadgets aumentarán casos de miopía* (08 de noviembre de 2020). 24 horas. Recuperado de <https://bit.ly/2L6Uqgr>

Clases a distancia y entrenamiento en gadgets aumentarán casos de miopía

NOTA: El confinamiento propiciado por la epidemia del Coronavirus aumentará los casos de miopía en los niños, derivado de las clases a distancia, alertó Citalán, académica de la Escuela Nacional de Estudios Superiores (ENES), Unidad León, de la UNAM. “En un futuro no muy lejano vamos a tener un porcentaje alto de pacientes pediátricos con miopía y no es por cuestiones genéticas, sino por el uso de estos dispositivos”, aseveró.

La Asociación Mexicana de Facultades, Escuelas, Colegios y Consejos de Optometría prevé que para el 2050 la mitad de la población mundial tendrá esta afectación; mientras que el estudio “Prevalencia y factores asociados a miopía en jóvenes” registra una tendencia de hasta 50 por ciento de aumento en poblaciones con mayor urbanización y nivel académico.

El uso de dispositivos, explicó la universitaria, exige a las personas fijar su visión en objetos cercanos durante un periodo prolongado, lo que genera que los globos oculares hagan un movimiento convergente por mucho tiempo. “Como cualquier otro músculo se cansan, y se presenta entonces la visión borrosa”.

Durante el actual confinamiento se elevaron el teletrabajo, las clases en línea, incluso el entretenimiento vía internet a través de computadoras, celulares y televisores, por lo que es muy probable que haya más personas con afectaciones en la película lagrimal, primera línea de defensa de los ojos contra el medio ambiente; si se daña provoca ojo seco, lo que puede derivar en úlceras corneales si no se trata a tiempo.

La especialista comentó que una manera de prevenir estos problemas de salud visual es colocar filtros de luz azul en los dispositivos electrónicos, los cuales la disminuyan, aunque no la eliminen por completo.

Aplicar la regla conocida como “20 X 20 X 20”, con la cual se pide a las personas que después de estar 20 minutos frente a un dispositivo, enfoquen objetos o lugares a más de seis metros de distancia, durante 20 segundos como mínimo, para evitar que los ojos se mantengan rígidos por tiempos prolongados.

Destacó que no se debe automedicar o utilizar lentes pregraduados porque alteran la visión binocular, la convergencia necesaria para poder leer, enfocar la vista hacia un punto. Esto puede ocasionar problemas visuales neurológicos y derivar hasta en estrabismo.

COMENTARIO: Sin duda, la educación a distancia trajo beneficios especialmente para quienes se encuentran familiarizados con la tecnología y, para los que no, también les

ayudó para conocer y actualizarse en los medios que se utilizan hoy en día, sea para el área escolar, laboral, de salud o familiar.

Según la Asociación de Internet¹ (2019) en el uso de dispositivos móviles, el 92% corresponde a un smartphone, 76% a laptop y 38% en aparatos electrónicos; y el uso que principalmente se le da es al acceso a redes sociales con un 82%, dejando con 42% estudiar en línea. El uso excesivo de los dispositivos móviles tiene afectaciones en el ser humano, pues no solo se ve afectada la visión, sino también la espalda, el cuello, problemas psicológicos y trastornos de sueño; por ello es importante señalar a la población tomar descansos prolongados así como caminar y distraerse de distintas formas.

RESPONSABLE

Rubí Alejandra Cruz Maldonado

¹ Asociación de Internet (2019) *Movilidad en el Usuario de Internet Mexicano*. Recuperado de <https://bit.ly/34dt8vF>