

Consejos para evitar los síntomas del ojo seco por el uso de pantallas

Al finalizar el verano, los españoles se creen a salvo de los recurrentes y molestos problemas oculares. Pero septiembre es el mes en el que la mayoría vuelven a las actividades diarias (trabajo, escuela, etc.) y en el que aumenta el uso de pantallas de ordenador o dispositivos inteligentes; por este motivo, es una época en la que pueden manifestarse síntomas de ojo seco.

La sequedad ocular es una enfermedad en la que la superficie ocular no se encuentra correctamente protegida por la lágrima, por un déficit en la cantidad o calidad de la película lagrimal¹. Se manifiesta mediante síntomas oculares como la irritación, el ardor, la sensación de sequedad, la sensación de arenilla, el lagrimeo excesivo o la pesadez palpebral.

Esta afección afecta al 11% de la población española, cerca de 5 millones de personas². A nivel global, el número de personas que padecen ojo seco asciende a 344 millones³; sin embargo, más de la mitad de los que lo sufren, el 55%, no han sido diagnosticados⁴.

En este sentido, Sara Ceballos, Óptica y Professional Affairs de Vision Care de Alcon, afirma que «el uso de las pantallas puede producir fatiga ocular y estar acompañado de visión borrosa, ojos secos, irritados o enrojecidos». «Por ese motivo —añade—, con la vuelta a la oficina, cobra gran importancia mantener una serie de pautas que permitan frenar la aparición de los síntomas de afecciones oculares».

Una lágrima para todos los tipos de ojo seco²

El ojo seco es una enfermedad crónica que se puede controlar y una de las soluciones para controlar esta afección es con el uso de gotas humectantes. Alcon, compañía líder en salud visual, ha presentado Systane® Complete, una nueva lágrima oftálmica para la sequedad ocular. Systane® Complete cuenta con una formulación basada en nanotecnología capaz de tratar todas las capas de la película lagrimal, aliviando así los síntomas de los diferentes tipos de ojo seco: por deficiencia acuosa, por deficiencia lipídica o por deficiencia acuosa y lipídica combinada.

La tecnología avanzada de Systane® Complete aporta hidratación y mantiene la integridad de la película lagrimal gracias a las nanopartículas de fosfolípidos que se liberan lentamente para cubrir una mayor superficie ocular, permitiendo un alivio más duradero. Incorpora el compuesto HP-Guar, que mejora la retención de la humedad, fomenta la hidratación y estabiliza la capa acuosa². ●



Pautas para frenar la aparición de los síntomas de afecciones oculares

- 1. Mantener una iluminación óptima** del lugar de trabajo. Una buena forma de hacerlo es ajustar la calidad y el brillo de la pantalla que estemos utilizando.
- 2. Adoptar una postura adecuada y mantenerse a una distancia suficiente al trabajar.** Además, realizar pausas cada 20 minutos para descansar la vista reduce en gran medida el agotamiento ocular.
- 3. Practicar actividades al aire libre.** Permiten ejercitar la visión lejana, para compensar el tiempo ante la pantalla.
- 4. Seguir una alimentación saludable,** rica en frutas y verduras, cereales integrales y pescados para un buen aporte de vitaminas, así como un buen aporte de ácidos grasos omega 3, también puede ayudar a mejorar la salud ocular.
- 5. En el caso de uso de lentes de contacto,** se debe **mantener una buena higiene ocular** y ser riguroso en la limpieza y mantenimiento de las lentes, para ayudar a prevenir conjuntivitis y otras infecciones.



Bibliografía

1. Sociedad Española de Oftalmología: <https://www.ofthalmoseo.com/patologias-frecuentes-2/ojo-seco/>
2. Viso E, Rodríguez Ares MT, Gude F. Prevalence of and associated factors for dry eye in a Spanish adult population (the Salnes Eye Study). *Ophthalmic Epidemiol.* 2009; 16(1): 15-21.
3. 2014 Report On The Global Dry Eye Products Market. MarketScope. All patient ages, OTC and Rx, self-diagnosed and physician-diagnosed.
4. Nelson JD, Craig JP, Akpek EK, Azar D, Belmonte CT, Bron AJ, et al. TFOS DEWS II Introduction. *The Ocular Surface.* 2017; 15 (3): 269-275. Disponible en: [http://www.theocularsurfacejournal.com/article/S1542-0124\(17\)30120-9/fulltext](http://www.theocularsurfacejournal.com/article/S1542-0124(17)30120-9/fulltext)

Systane® Complete cumple con la normativa de productos sanitarios. Contraindicado en personas alérgicas a cualquiera de sus componentes. ES-SYC-1900042