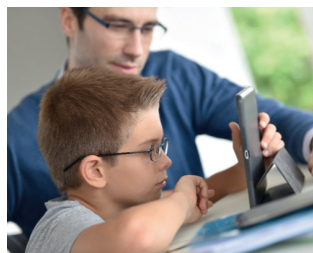


# Mi hijo pasa mucho tiempo con dispositivos digitales, ¿debería preocuparme por su visión?

¿Demasiado tiempo frente a la pantalla es malo para la visión de tus hijos? El término tiempo de pantalla a menudo se usa para asustar a los padres que usan la tecnología para distraer o entretener a sus hijos, pero ¿qué pasa cuando nuestros hijos pasan todavía más tiempo frente a una pantalla para el trabajo escolar y eso incluye televisión, ordenadores, tablets y smartphones?

La fácil accesibilidad de los dispositivos digitales significa que los niños pequeños pasan más tiempo que nunca mirando pantallas. Sin embargo, dado el pasado confinamiento con las escuelas cerradas la mayoría de los niños han realizado su aprendizaje de forma virtual, online. Además de esto, el tiempo libre también lo pasan conectados online viendo videos y jugando con videojuegos.



## La regla del 20-20-20.

El tiempo de pantalla prolongado puede provocar ojos cansados e incomodidad. Una explicación simple para esto es el hecho bien conocido de que cuando miramos las pantallas nuestra tasa de parpadeo disminuye desde alrededor de 14 parpadeos por minuto a 8 parpadeos por minuto. Además, también puede producirse un parpadeo incompleto en esa situación de uso de pantallas. Todo esto conduce a ojos cansados y rojos hacia el final del día. Por lo tanto, los consejos

sobre el uso de dispositivos digitales y otras actividades en visión próxima sugieren que después de 20 minutos de actividad se haga un descanso de 20 segundos mirando más allá de los 6 metros de distancia (20 pies en el sistema americano de medidas).

## ¿Las pantallas empeoran la visión de mi hijo?

La educación y el trabajo en visión de cerca tradicionalmente se han relacionado con el desarrollo de la miopía que hace necesario el uso de gafas para ver objetos de lejos como la pizarra en clase o la televisión. Los estudios han investigado si el tiempo de uso de pantallas digitales es un factor de riesgo para el desarrollo de miopía, pero no han encontrado evidencias para apoyar esta afirmación y la presencia de la miopía aumentaba mucho antes de que los dispositivos digitales se hicieran populares.

## ¿Demasiado tiempo con pantallas de dispositivos digitales es malo para la visión de los niños?

Sin embargo, actualmente pasamos mucho tiempo en el interior cuando usamos una pantalla digital. La investigación muestra que los niños que pasan tiempo al aire libre tienen menos probabilidades de desarrollar miopía, incluso si usan pantallas la mayor parte del tiempo. Se cree que eso es debido al nivel de luz mucho más brillante que recibe el ojo cuando está al aire libre siendo un factor importante. Por lo tanto, si bien debemos adoptar la tecnología para ayudar al aprendizaje de nuestros hijos, nuestro consejo es hacer que su hijo descanse frecuentemente de las pantallas y que salga más durante el día, algo que podría beneficiarnos a todos.

BRILLIANT  FUTURES™

WITH MiSight® 1day

Lanca C and Saw S-M. The association between digital screen time and myopia: A systematic review. *Ophthalmic Physiol Opt* 2020; 40: 216–229.  
Jaiswal S, Asper L, Long J, et al. Ocular and visual discomfort associated with smartphones, tablets and computers: what we do and do not know *Clin Exp Optom* 2019; 102: 463–477. Xiong S, Sankaridurg P, Naduvilath T, et al. Time spent in outdoor activities in relation to myopia prevention and control: a meta-analysis and systematic review. *Acta Ophthalmol.* 2017;95:551–566.



CooperVision®