



Al estar resguardados en nuestras casas, dejamos de realizar actividades en exteriores; para nuestros ojos, esto implica un mayor esfuerzo para la visión cercana e intermedia, ya que, al usar más nuestro teléfono, la computadora para trabajar, tomar clases a distancia o simplemente pasar un mayor tiempo en espacios reducidos, nos olvidamos atender y poner en práctica hábitos saludables para nuestros ojos. Sobre ello, el maestro Luis Héctor Salas Hernández, jefe del Departamento de Optometría, señaló que, para evitar daños temporales o a largo plazo en nuestros ojos, es importante considerar factores como la higiene visual, el envejecimiento y la necesidad de lentes como apoyo para la vista. La higiene visual se refiere a las condiciones que debemos ofrecer a nuestros ojos, particularmente cuando usamos la visión cercana, como una adecuada iluminación y la postura correcta, una distancia de trabajo de 40 centímetros respecto de nuestro objetivo, ya sea una computadora o un dispositivo móvil. Dependiendo del tamaño del monitor, se recomienda hasta 60 centímetros de distancia. Costumbres como leer recostados de lado con una iluminación deficiente o usar nuestro celular antes de dormir con la habitación oscura, pueden provocar daños visuales. El académico explicó que una mala higiene ocasiona que el cristalino se trabe, pues se trata de una lente orgánica que se abomba o adelgaza (simulando el trabajo de las cámaras antiguas) para enfocar de acuerdo con la visión cercana o lejana, respectivamente. Este es un proceso involuntario y, después de los 40 años, la flexibilidad del cristalino se reduce, fenómeno que se conoce como presbicia; en términos médicos, es la pérdida gradual de la capacidad de enfoque de los objetos cercanos. Sin duda, la carga de trabajo en la visión cercana en las personas más jóvenes también provoca un exceso de acomodación, es decir, con el abombamiento, el cristalino va perdiendo flexibilidad; con el trabajo y la escuela en casa no se alternan las visiones y difícilmente se respetan las condiciones óptimas de iluminación del espacio o el brillo de las pantallas o monitores. En consecuencia, precisó el maestro Salas Hernández, se puede padecer estrés visual que se manifiesta en ojos rojos y dolores de cabeza; hay casos en los que las personas necesitan lentes y no se dan cuenta, lo que hace más grave el problema. “Nuestro sistema cae en estrés visual y empiezan los problemas, llegando a presentar también mareos y náuseas. En situaciones como esta, se opta por descansar o dormir, pero el cristalino también se pone en estado de reposo, por lo que al día siguiente el malestar persiste. Por el contrario, es recomendable alternar la visión cada cierto tiempo durante la jornada laboral o escolar”, expresó. Otra afectación a largo plazo es la pérdida de visión binocular. Al ser simétricos, nuestros ojos realizan un mismo trabajo; sin embargo, cuando un ojo necesita el apoyo de un lente y no lo tiene, el cerebro automáticamente suprime la imagen borrosa de ese ojo, con lo cual se pierde la visión binocular; se alinea y se mueve igual que el otro ojo, pero su imagen está suprimida, y con ello se pierde el sentido de la profundidad de las cosas, situación que puede representar un gran peligro al conducir vehículos o tomar objetos con las manos. **Atención profesional oportuna** Uno de los sentidos más importantes es la vista. Desafortunadamente, tenemos una mala cultura de prevención y atención, ya que muchos de los malestares visuales no se atienden con el experto, mucho menos de manera oportuna y adecuada. El

maestro Luis Héctor Salas Hernández afirmó que en muchos casos las personas que requieren lentes, prefieren comprarlos en autoservicios, por lo que es importante que la gente esté consciente de que los lentes son personalizados y demandan una evaluación clínica optométrica: “En este sentido, se recomienda acudir cada seis meses con el optometrista para una evaluación completa: refracción, visión binocular y salud ocular”. Aquí es importante mencionar que la Universidad Autónoma de Aguascalientes fue la segunda institución educativa en contar con una carrera de optometría, que surge en septiembre de 1979. Por otra parte, es la única universidad en el país que ofrece un programa a nivel posgrado, la Maestría en Rehabilitación Optométrica, que brinda la oportunidad de que los egresados les den continuidad a sus estudios. Además indicó que, debido a la relevancia de la profesión, se han abierto otras licenciaturas en diversas partes del país; no obstante, la demanda en la UAA es amplia: el 60% de los estudiantes provienen de otros estados y también es un programa educativo predilecto para realizar movilidad académica, principalmente por parte de jóvenes de Sudamérica. La Licenciatura en Optometría tiene entre sus fortalezas: la clínica y la óptica, pero sobre todo el nivel de consolidación de su planta académica. La formación integral que ofrecen ambos programas los convierten en los más demandados, aunado a que los profesores e investigadores cuentan con reconocimientos nacionales e internacionales, lo que les permite impartir clase en otras instituciones de educación superior o congresos.



“La presbicia o vista cansada representa un déficit de nuestra visión cercana, debido a que el cristalino se esclerosa, se pone rígido y ya no puede abombarse para trabajar la visión cercana”.

Recomendaciones para el cuidado de los ojos y la visión Lo más importante es estar al pendiente de cualquier síntoma, como dolor de cabeza, comezón, enrojecimiento o pesadez en los

ojos, y buscar atención visual oportuna, especialmente si se presenta visión borrosa. Además, es fundamental tener una higiene visual para estos días y semanas en los que seguiremos realizando actividades a distancia:

- Mantener 40 centímetros de distancia respecto de monitores o pantallas.
- No frotarse los ojos.
- Alternar constantemente la visión cercana, intermedia y lejana.
- Trabajar o estudiar con una buena iluminación.
- Evitar el exceso de visión cercana, diversificando actividades en las que se requiera una visión intermedia o lejana.
- Para el trabajo de oficina, se recomiendan de 5 a 10 minutos de descanso visual cada hora. Si estamos frente a una computadora, debemos ver a lo lejos para que la convergencia y divergencia alternen y el cristalino pueda descansar.