

COMUNICADO

Recomendaciones de la Sociedad Española de Oftalmopediatría (SEDOP) en relación al uso de pantallas digitales por parte de los niños e información sobre los filtros de luz azul:

Autores: *Jaume Catalá; Julia Escudero; Marta Galdós; Esther Prieto.*

En líneas generales se desaconseja el uso excesivo de pantallas pequeñas y cercanas en niños pequeños ya que el sobreesfuerzo de cerca precoz e intensivo, junto con menor tiempo de actividades al aire libre predispone al desarrollo de miopía.

Adjuntamos unas recomendaciones generales:

1. Reducir el uso de la visión de cerca especialmente en edades tempranas: Reducción del tiempo dedicado al teléfono móvil, dispositivos digitales o tareas de cerca.
2. La distancia al dispositivo de cerca debe ser de 35- 40 cm. El uso de dispositivos a 20 cm está directamente relacionado con un aumento de la miopía.
3. Mejor utilizar dispositivos de lejos (televisores/ proyectores) que dispositivos de cerca (smartphones/ tablets/ videoconsolas) ya que causan menos progresión de miopía al evitar el sobreesfuerzo de cerca.
4. Mantener las actividades al aire libre (se recomienda un mínimo de 1.5 horas al día) ya que la exposición a la luz ambiental no sólo previene de desarrollar miopía sino que frena su progresión.
5. Recordar la regla 20-20-20: cada 20 minutos la persona que pasa muchas horas ante las pantallas tiene que mirar durante 20 segundos enfocando a lo lejos (una distancia de unos 20 pasos o 6 metros).
6. Mantener una iluminación ambiental correcta, si puede ser con luz natural mejor.
7. Postura, distancia y altura de trabajo adecuadas (mínimo 40 cm/2 palmos entre los ojos y la pantalla/libro, etc).
8. Se desaconseja el uso de pantallas/dispositivos digitales justo antes de ir a dormir (la propia Academia Americana de Oftalmología recomienda un margen de al menos 2-3 horas antes del descanso nocturno).

Referencias linkadas:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33909035/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33673740/>

<https://www.iapb.org/learn/resources/wspos-myopia-consensus-statement-2023/>

<https://karger.com/ore/article/63/2/97/258807/Significance-of-Outdoor-Time-for-Myopia-Prevention>

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8369912/pdf/10.1177_1120672121998960.pdf

Recomendaciones de la Sociedad Española de Oftalmopediatría (SEDOP) en relación a los filtros de luz azul en las pantallas:

La Sociedad Española de Oftalmopediatría (SEDOP) en relación a los filtros azules y las pantallas en los niños suscribe lo que dice la Sociedad Española de Oftalmología (SEO), que actualmente no hay evidencia científica de que sea necesario proteger los ojos con dichos filtros ya que no se ha demostrado que causen un daño significativo en la visión.

Estudios en animales de experimentación y en cultivos celulares mostraron que la luz azul puede causar daño fototóxico a nivel de la retina, como consecuencia de una sobreexposición a la misma. Sin embargo, el nivel de exposición a la luz azul de las pantallas **es significativamente más bajo que el de la luz azul natural**, y en cualquier caso ninguno de los niveles se acerca a los límites de seguridad ocular. Esto significa, que es probable que el daño potencial de la luz azul a nivel ocular causado por las pantallas digitales sea muy bajo o ninguno.

Además, se han implementado muchas **regulaciones para limitar la cantidad de luz azul emitida por los dispositivos digitales**. Debido a estos límites de seguridad, los niveles de luz azul que emiten las pantallas (tanto smartphones como tablets) no son lo suficientemente altos como para producir daño a nivel retiniano, haciendo innecesario recomendar el uso de filtros de luz azul cuando se usan pantallas digitales de manera generalizada.

La luz azul interviene en el mantenimiento del ritmo circadiano por su efecto sobre la producción de la melatonina, debiendo evitar la sobreexposición a la luz azul artificial. Por este motivo **se desaconseja el uso de pantallas/dispositivos digitales justo antes de ir a dormir** (la propia Academia Americana de Oftalmología recomienda un margen de al menos 2-3 horas antes del descanso nocturno).

El uso prolongado de pantallas digitales puede provocar **“fatiga visual”** por múltiples factores: disminución de la frecuencia de parpadeo, cambios en el esfuerzo acomodativo, deslumbramiento... Es probable que estos síntomas de fatiga visual sean simplemente causados por un uso excesivo de dispositivos digitales, y no por la luz azul en sí.

Lo que se debe hacer es **promover un buen uso de las pantallas y dispositivos digitales** para reducir la fatiga visual digital: pausas de descanso regulares durante el trabajo continuado con pantallas, la regla 20-6-20 (por cada 20 minutos de trabajo mirando a la pantalla del dispositivo, descanso de 20 segundos mirando otro punto lejano a 6 metros de distancia), ajustar la configuración de la pantalla para asegurarte de que el brillo y el contraste estén equilibrados, utilizar el **“modo noche”** para reducir la emisión de luz azul, asegurar una distancia de trabajo adecuada (> 20 cm).

Por otra parte, la Academia Americana de Oftalmología en lo que se refiere al uso de pantallas y dispositivos digitales en la edad infantil, establece que las recomendaciones son las mismas que en adultos, remarcando la importancia de las pausas de descanso y estableciendo una “guía” o pautas para los niños que tienen que usar pantallas por cuestiones educativas.

Referencias linkadas:

<https://www.oftalmoseo.com/informacion-para-pacientes/las-gafas-con-filtro-azul-no-reducen-las-molestias-oculares-por-el-uso-del-ordenador/>

[https://www.ajo.com/article/S0002-9394\(21\)00072-6/fulltext](https://www.ajo.com/article/S0002-9394(21)00072-6/fulltext)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33734926/>

<https://www.mdpi.com/1422-0067/24/6/5998>

<https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/are-computer-glasses-worth-it>

<https://www.aao.org/newsroom/news-releases/detail/ophthalmologists-anticipate-eye-strain-complaints>