

Fecha: 09-04-2023
 Medio: Las Últimas Noticias
 Supl.: Las Últimas Noticias
 Tipo: Ciencia y Tecnología
 Título: ¿Mucho tiempo frente a la pantalla? Masajeador alivia el cansancio ocular

Pág.: 20
 Cm2: 700,5
 VPE: \$ 3.851.836

Tiraje: 91.144
 Lectoría: 224.906
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Al mirar una pantalla por largas horas se sobreexige los ojos generando ardor o irritación

¿Mucho tiempo frente a la pantalla? Masajeador alivia el cansancio ocular

Si quiere prevenir las molestias, ocupe la técnica del 20/20/20: cada 20 minutos haga una pausa de 2 minutos mirando a 20 pies o 6 metros, dice un doctor en Visión.

FRANCISCA ORELLANA

Después de una larga jornada de trabajo frente al computador, lo más probable es que si no hizo breves descansos sienta irritación, hinchazón, algo de ardor en los ojos o incluso pueda ver borroso. Es la llamada fatiga ocular.

"Al estar muy cerca del computador o en alguna situación que requiera atención visual por un tiempo prolongado sin pausas ni descanso, se genera un cansancio visual porque disminuye la frecuencia del parpadeo. El ojo se seca y tiende a ponerse rojo e irritado. Y ocurre porque el mecanismo de acomodación se sobreexige: dentro del ojo hay un músculo que hace que el cristalino esté acomodándose por más tiempo de lo normal", explica Cristian Chávez, tecnólogo médico, doctor en Ciencias de la Visión y director de la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad Mayor.

El fenómeno puede ocurrir mirando un dispositivo tecnológico como también un libro o cualquier actividad que se realice por largas horas y que se podría evitar con la simple técnica del 20/20/20.

"Se refiere a hacer pausas. Cada 20 minutos hay que realizar pausas de dos minutos mirando a 20 pies o seis metros de distancia. Esto ayuda a no tener generar cansancio ocular", describe el especialista.

Si ya al terminar el día olvidó hacer las pausas, han salido una serie de dispositivos que ayudan a disminuir los síntomas del cansancio en la zona de los párpados.



Este masajeador aplica calor, presión de aire y masaje a la zona de los ojos. La sesión dura de 10 a 15 minutos.

Lo más nuevo es un masajeador de ojos recargable de la marca Ozu, cuyo aspecto es similar a un visor de juegos 3D. Con calor y una pequeña vibración ayuda a descansar la zona. El aparato realiza una pequeña compresión de aire.

"Aplica presión de forma secuencial en las diferentes partes del contorno de los ojos, lo que facilita la relajación de los músculos del contorno ocular, que han estado rígidos durante la mayor parte del día mirando pantallas. Al relajarse los músculos, los vasos sanguíneos que irrigan se descomprimen y la sangre fluye de manera más eficiente, lo cual a su vez reduce la hinchazón", destaca Alan Power, director de Nuevos Mercados de Ozu.

El dispositivo también aplica calor de hasta 42°C, con medio de la tecnología infrarroja.

"En casos excepcionales, algunas

personas podrían ser mucho más sensibles al calor y bastaría con usar una pequeña toalla o tela seca entre los ojos y el masajeador", recomienda.

Cuesta \$69.990 en [Vesperstore.cl](https://bit.ly/3nMoCAR) (<https://bit.ly/3nMoCAR>) y Power destaca que personas con enfermedad ocular, como glaucoma, cataratas y desprendimiento de retina, entre otros, no deben usarlo.

Pamela Escobar, capacitadora de empresas DBS, comenta que este último tiempo han incorporado masajeadores faciales eléctricos que ayudan a liberar la tensión muscular relajando el contorno de los ojos. Es el caso del roller facial eléctrico de Cuarzo Rosa, que se aplica de arriba hacia abajo en la zona junto a un hidratante para potenciar su uso. Cuesta \$6.990 en [DBS.cl](https://bit.ly/3nQLPC6) (<https://bit.ly/3nQLPC6>).

Dentro de lo más vendido está el stick de contorno de ojos descongestionante de Menta Pepino, un producto en barra que contiene menta, pepino y aloe vera que refrescante e hidrata, ayudando a reducir la apariencia de ojos cansados. Cuesta \$10.990 (<https://bit.ly/3KDTI04>).

¿Sirve el guatero?

También hay opciones caseras que se pueden seguir para buscar alivio. Algo tan sencillo como cerrar los ojos unos minutos le ayuda a descansar los músculos de los ojos, advierte Chavéz.

"Sirve salir a caminar o distraerse, donde todo el mecanismo de percepción visual genera que el cerebro descanse y el mecanismo de atención de un objeto disminuya. Hay personas que pueden ponerse un guatero de semillas tibio, nunca caliente, o sentir que las compresas frías dan algún tipo de alivio. Pero hay que tener claro que hay que mejorar los hábitos e higiene visual", destaca el académico.

Este malestar no pone en riesgo la salud de los ojos puede ser bastante molesto y de todas formas hay que hacer chequeos preventivos para ver el estado muscular.

"Si una persona no tiene controles con el oftalmólogo o tecnólogo médico, claramente podría tener alguna alteración en la musculatura o la necesidad de ocupar lentes, que haría que los síntomas se vuelvan más fuertes o recurrentes", advierte Chavéz.

»

"Dentro del ojo hay un músculo que hace que el cristalino esté acomodándose por más tiempo de lo normal"

Cristian Chávez, doctor en Ciencias de la Visión