

17 –

- Los síntomas comunes del **Síndrome Visual Informático (SVI)** incluyen **fatiga ocular, dolor de cabeza, visión borrosa** y dolor en el cuello y los hombros, los cuales aumentan con el uso prolongado de terminales de video (VDT).
-

33 –

- Estudios han identificado que los principales factores de riesgo del **SVI** son el uso prolongado de computadoras y posturas inadecuadas en la estación de trabajo.
-

35 –

- El uso de pantallas digitales ya no está limitado a computadoras de escritorio en el trabajo; ahora incluye laptops, tabletas, teléfonos inteligentes y lectores electrónicos, que se utilizan en diversos entornos como oficinas, hogares o en movimiento.
 - Los tamaños de pantalla más pequeños requieren textos diminutos, lo que lleva a distancias de visualización más cercanas y mayores demandas visuales, generando síntomas como **visión borrosa** y otros asociados al **SVI**.
 - Estudios han mostrado que las tareas realizadas en pantallas electrónicas generan más errores y síntomas oculares en comparación con materiales impresos, incluso cuando se controlan variables como tamaño y contraste del texto.
 - El término "1, 2, 10" describe distancias de trabajo comunes: **30 cm** para teléfonos móviles, **60 cm** para computadoras de escritorio y **3 m** para televisores.
 - Los principales factores oculares asociados al **SVI** son respuestas oculomotoras inadecuadas y el **ojo seco**, aunque factores no oculares como diseño deficiente de la estación de trabajo y mala iluminación también contribuyen.
 - La visión borrosa tras el uso prolongado de computadoras puede deberse a respuestas acomodativas imprecisas o a la incapacidad de relajar completamente la acomodación después de tareas cercanas.
-

36 –

- Los terminales de video (VDT) son interfaces comunes en oficinas y entornos industriales, utilizadas para transmitir información visual estática y dinámica. Sin embargo, su uso está asociado a quejas frecuentes como **fatiga visual**, carga mental y dolores musculoesqueléticos, siendo la fatiga visual la más prevalente.
-

37 –

- En la vida moderna, las pantallas electrónicas son una parte esencial de las actividades diarias, tanto en el hogar como en el trabajo y durante el tiempo libre.
 - Los síntomas oculares y visuales son más pronunciados cuando se usan pantallas electrónicas en comparación con materiales impresos.
 - En un estudio en Nueva York, el **40% de los usuarios de computadoras** reportaron ojos cansados al menos la mitad del tiempo, mientras que el **32%** experimentó ojos secos y el **31%** incomodidad ocular con la misma frecuencia.
 - Según la **Asociación Americana de Optometría**, el **80% de los niños entre 10 y 17 años** reportaron síntomas como ardor, picazón, cansancio ocular o visión borrosa tras usar dispositivos electrónicos.
-

38 –

- Leer textos en formatos impresos o electrónicos es una de las tareas cognitivas más demandantes para la visión cercana, y la elección de la plataforma de lectura no es trivial.
 - Los síntomas de **ojo seco** son frecuentes en usuarios de pantallas electrónicas pero no en formatos impresos, debido a diferencias en la exposición ocular y la posición de la pantalla.
 - Las recomendaciones ergonómicas sugieren que el centro de la pantalla debe estar ligeramente por debajo de la línea de visión horizontal, pero dispositivos como laptops y tablets suelen colocarse en posiciones más bajas.
 - Diferencias sutiles en la **tasa de parpadeo espontáneo (SEBR)** y la amplitud de parpadeo (completo o incompleto) pueden influir en los síntomas de fatiga visual. Por ejemplo, los dispositivos LCD tienen tasas más altas de incompletitud de parpadeo, lo que contribuye al ojo seco.
-

16 –

- La distancia cercana de las computadoras es un factor de riesgo importante para el **SVI**, ya que aumenta las demandas de **acomodación y convergencia acomodativa**, lo que puede generar fatiga ocular y dolores de cabeza.
- El uso prolongado de computadoras reduce la frecuencia de parpadeo, causando **enrojecimiento, sequedad** y tensión ocular.