

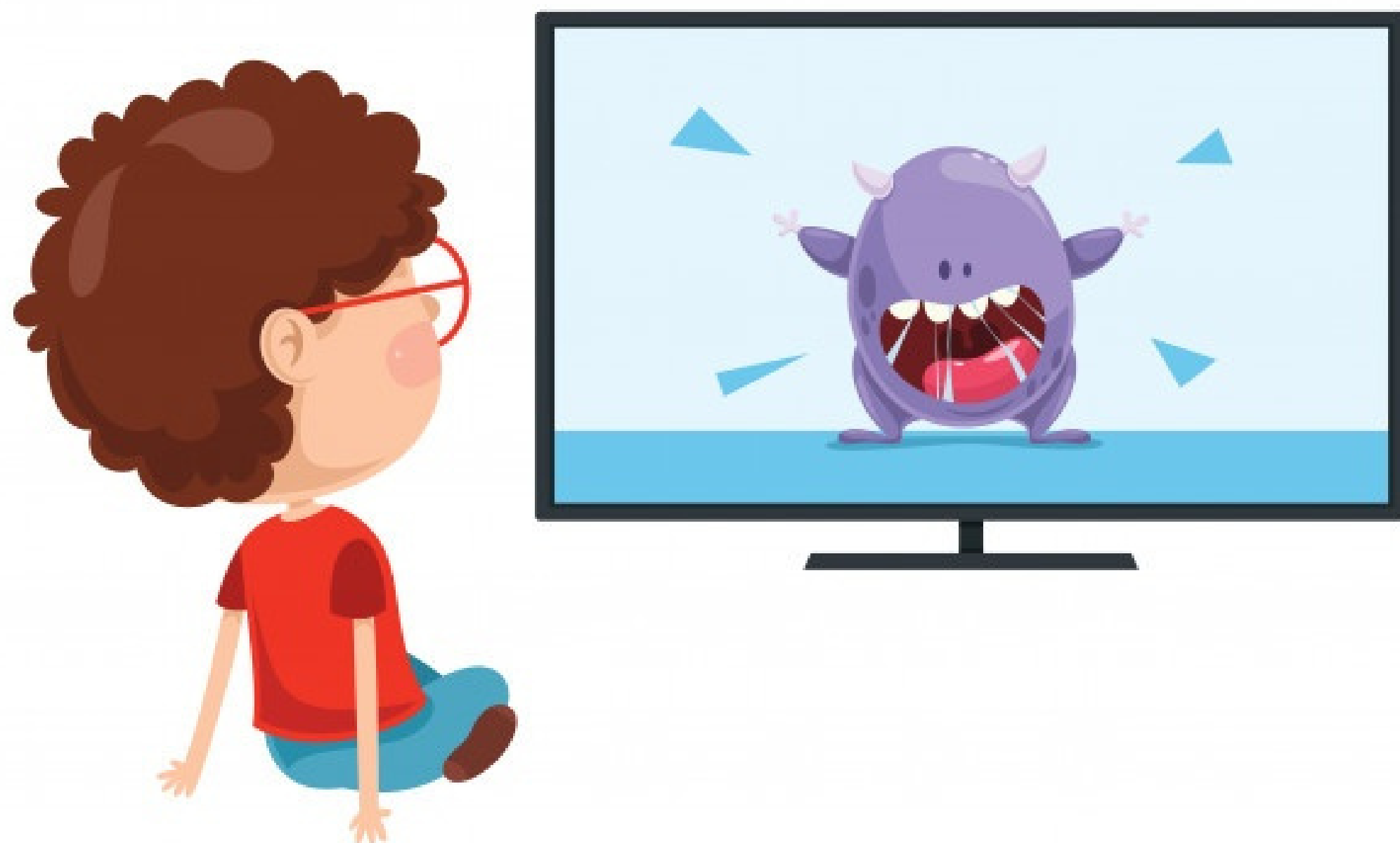


Oftalmopedia

Dra. Naira Pereyra

¿LAS PANTALLAS ME HACEN DAÑO?

Dra. Naira Pereyra Muñoz
Oftalmóloga Pediatra



Hospital Star Médica Infantil Privado
Nueva York Nro. 7, Piso 2, Clínica 203, Col. Nápoles,
Alc. Benito Juárez, CP 03810, CDMX
Tels. 5565821872 y 5556693712 contacto@oftalmopedia.com
www.oftalmopedia.com

¿LAS PANTALLAS ME HACEN DAÑO?

Se estima que al llegar a los 18 años de edad, los niños habrán pasado una tercera parte de su vida frente a las pantallas. Desafortunadamente, las pantallas tienen efectos muy negativos en nuestros ojos y, sobre todo, en nuestro cerebro.

EFFECTOS EN LOS OJOS

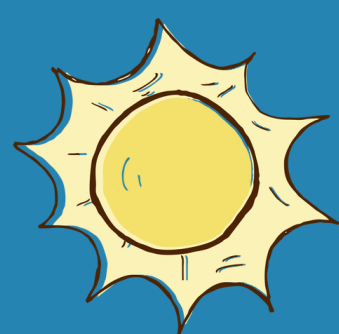


- Al mirar fijamente las pantallas parpadeamos menos y dejamos de lubricar nuestros ojos. Eso causa una sensación de ardor o dolor.
- El ver objetos cercanos (por ejemplo, celular o tablet) por periodos prolongados sin interrupciones, favorece el desarrollo y progresión de miopía en los niños.
- Existen reportes de niños que por ver demasiado cerca y durante mucho tiempo el celular desarrollaron estrabismo (ojos desviados).

EFFECTOS EN EL CEREBRO



- Ver pantallas por tiempo prolongado resulta en peor aprovechamiento escolar.
- Retrasa la maduración del cerebro.
- Causa una reducción en el coeficiente intelectual y afecta la capacidad de aprender el lenguaje, la concentración y la memoria.
- En los niños que tienen epilepsia, puede desencadenar crisis convulsivas.
- En los niños que tienen hiperactividad y déficit de atención, el uso de pantallas exacerba los síntomas.
- Además, las pantallas favorecen el sedentarismo y la obesidad.



EL RITMO CIRCADIANO

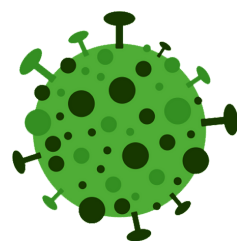
El reloj biológico que tiene nuestro cerebro sabe si es de día o de noche, de acuerdo a la cantidad de luz que entra a través de nuestros ojos. El reloj biológico determina si debemos estar despiertos, activos y llenos de energía (durante el día) o en reposo y descansando (durante la noche). A eso se le llama ritmo circadiano. La luz azul de las pantallas confunde a nuestro ritmo circadiano y le dice que es de día aunque sea de noche. Si nosotros vemos pantallas en la tarde y en la noche, cuando sea hora de dormir no nos va a dar sueño. Y ya que nos dormimos, no descansaremos bien. Al día siguiente nos sentiremos exhaustos, nos costará más trabajo la escuela y se nos antojará comida chatarra, porque el cerebro agotado necesita comida rápida.

TIEMPO DE PANTALLA

La Academia Americana de Pediatría recomienda que:

niños de 0 a 2 años de edad vean CERO horas de pantalla al día,
niños de 2 a 5 años de edad vean máximo 1 hora de pantalla al día, y
niños mayores de 5 años de edad vean máximo 2 horas de pantalla al día.

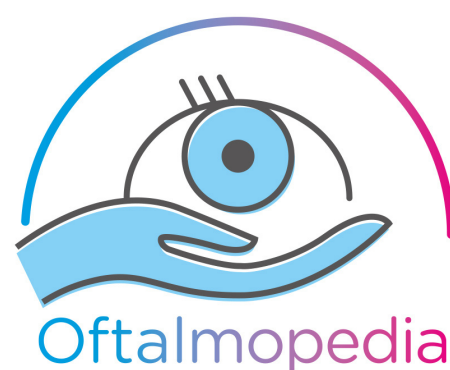
PERO LLEGÓ EL
CORONAVIRUS Y...



ahora las circunstancias han cambiado.
Tenemos que usar los dispositivos
electrónicos para poder aprender, trabajar y
mantenernos en contacto con nuestros seres
queridos.

POR ESO TE RECOMENDAMOS:

1. Seguir la regla 20/20/20: cada 20 minutos de estar viendo una pantalla de cerca, hacer una pausa de 20 segundos viendo algún objeto a 20 pies (6mts) de distancia.
2. Después de las 6pm NADA de pantallas.
3. Colocar la pantalla a una distancia de al menos 30 cm de los ojos.
4. Para los niños escolares que ya usan lentes, se pueden hacer micas que tengan antirreflejante de luz azul. En los niños que no usan lentes, se puede colocar un protector de pantalla que tenga filtro para luz azul.
5. Reducir el brillo de la pantalla y en los ajustes del dispositivo escoger el modo nocturno o libre de luz azul.
6. Mientras continúen las clases en línea NO usar las pantallas para el entretenimiento ni juego más de 1 hora al día. En su lugar, buscar otras actividades lúdicas (arte, deporte, lectura, rompecabezas, manualidades, etc.).
7. Consulta a tu Oftalmólogo Pediatra ante cualquier duda o síntoma ocular.



Hospital Star Médica Infantil Privado
Nueva York Nro. 7, Piso 2, Clínica 203, Col. Nápoles,
Alc. Benito Juárez, CP 03810, CDMX
Tels. 5565821872 y 5556693712 contacto@oftalmopedia.com
www.oftalmopedia.com