

Buscando mejorar la fatiga visual

¡¡Cuántas veces hemos escuchado la frasehoy tengo los ojos cansados!!.. El estilo de vida actual de estrés, la lectura prolongada, la televisión, las videoconsolas o los ordenadores están detrás de un problema denominado “fatiga visual”. Nuestro modo de vida lleva a que el número de personas que lo sufren vaya en aumento.

Después de 20 minutos de esfuerzo visual de cerca pueden aparecer los síntomas de la fatiga visual: visión borrosa, lagrimeo, astenia, dolores de cabeza.



¿Se pueden evitar? Si no del todo, ya que es imposible dejar de hacer tareas de cerca, si es posible reducirla y minimizarla mucho. Además de medidas de higiene postural y de ejercicios visual, existen ya en el mercado lentes diseñadas para tratar esta anomalía que buscan relajar los esfuerzos de acomodación. Se denominan lentes “anti-fatiga” y sus características fundamentales son:

- Suave variación de potencia de 0,66D para ayudar al cristalino en su esfuerzo acomodativo en visión próxima.
- Lentes esféricas para adaptación inmediata.

¿Cómo funcionan?

Cuando los ojos enfocan un objeto fijo, la acomodación resultante no es constante. Esta, varía alrededor de una posición promedio, como un mecanismo de auto-foco. Estas variaciones son llamadas micro-fluctuaciones de acomodación y son imperceptibles e incontrolables.

Con el cansancio de los ojos, estas micro-fluctuaciones se interrumpen, lo que muestra que el sistema de acomodación tiene una gran dificultad en su esfuerzo.

Las micro-fluctuaciones de la acomodación son la mejor evidencia de la fatiga visual.

Las lentes Anti-Fatiga, con la optimización de potencia en visión de cerca, normalizan las micro-fluctuaciones, restableciendo el equilibrio del sistema de acomodación liberándolo de la fatiga visual.