

La lectura prolongada en 'smartphone' aumenta el 90% de síntomas visuales

Cada vez es más habitual leer en el móvil o en la *tablet*, comprobar los últimos mensajes o echar un vistazo a las redes sociales antes de dormir. Una investigación de la Universidad Complutense de Madrid demuestra que dedicar un tiempo prolongado a esta práctica aumenta nueve de los diez síntomas visuales y oculares más frecuentes, como visión borrosa, irritación y sequedad ocular.

SINC

14/6/2018 10:29 CEST



La lectura en *smartphone* empeora síntomas visuales respecto a hacerlo en papel. / [Bosland Corp.](#)

Leer más de veinte minutos en un *smartphone* en lugar de hacerlo en papel empeora nueve de los diez síntomas oculares y visuales analizados en una investigación realizada por la Universidad Complutense de Madrid (UCM), entre ellos visión borrosa, fatiga visual y ojos secos o irritados.

La lectura prolongada en 'smartphone' puede causar más síntomas visuales que la lectura en papel bajo las mismas condiciones

El estudio, publicado en *Applied Ergonomics*, es el primero que analiza los efectos para la salud ocular que tiene la lectura prolongada en estos dispositivos electrónicos en comparación con el papel. Además, valora si el nivel de estos síntomas cambia si se lee a oscuras.

“La lectura prolongada en *smartphone* puede causar más síntomas visuales que la lectura en papel bajo las mismas condiciones de tamaño de letra, distancia de lectura, o iluminación ambiente”, señala Beatriz Antona, investigadora del [departamento de Optometría y Visión](#) de la UCM y una de las autoras del artículo.

El equipo evaluó diez síntomas: visión borrosa durante y después de la lectura; dificultad de enfoque de distancias; ojos irritados, secos o cansados; fatiga visual; sensibilidad al brillo de la luz; incomodidad ocular y dolor de cabeza. Todos, salvo el último, empeoraron tras el experimento al leer en *smartphone*.

“Además, los síntomas de irritación y sequedad ocular se agudizaban si la lectura en *smartphone* se hacía a oscuras”, añade la optometrista.

Menos distancia, enfoque más difícil

Según Antona, el reducido tamaño de la pantalla y de la letra en un móvil “propicia que los usuarios sujeten el móvil a una distancia de lectura menor y esto da lugar a un incremento de las demandas de acomodación y vergencias sobre el sistema visual para lograr enfocar correctamente el texto”.

Los expertos recomiendan evitar su uso totalmente a oscuras y, si no se puede impedir hacerlo, bajar el brillo de la pantalla al mínimo

Se realizaron dos experimentos en 54 participantes con buena salud visual. En el primero, se comparaban los síntomas visuales que aparecían tras la lectura durante veinte minutos de un texto en papel con los que aparecían tras la lectura de un texto de iguales características a través de un

smartphone.

En el segundo, se comparaban los síntomas tras la lectura en este tipo de dispositivos con iluminación ambiente y a oscuras, sin posibilidad de modificar el nivel de brillo de la pantalla.

Justo después de cada lectura, la muestra rellenó un cuestionario para evaluar su grado de sintomatología y sus respuestas revelaron el empeoramiento de los síntomas.

Para reducir estos problemas visuales, la investigadora de la UCM recomienda, además de restringir el uso del *smartphone*, “evitar usarlo totalmente a oscuras y, si no se puede impedir hacerlo, bajar el brillo de la pantalla al mínimo, incluso aunque se tenga que ajustar manualmente”.

Referencia bibliográfica:

Antona B, Barrio A, Gasco A, Pinar A, Puell M, González M. “Symptoms associated with reading from a smartphone in conditions of light and dark”. *Applied Ergonomics* 2018; 68: 12-17. DOI: 10.1016/j.apergo.2017.10.014

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

OSCURIDAD | OCULAR | VISUAL | SMARTPHONE | LECTURA | PAPEL |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

