



NOTA DE PRENSA

El CGE alerta del peligro que supone el uso abusivo de las pantallas durante las vacaciones

- **El Consejo General de Enfermería ha lanzado una infografía de uso libre con consejos de salud para prevenir problemas futuros como la miopía, un problema de visión en el cual las imágenes cercanas se ven nítidas, pero las lejanas se vuelven borrosas.**
- **La regla 20-20-20 (cada 20 minutos de pantallas, descansar 20 segundos, mirando a una distancia de 20 pies -6 metros en nuestro sistema métrico-), ajustar el nivel de la pantalla, parpadear y hacerse revisiones periódicas con los profesionales especialistas dedicados al tratamiento de los problemas visuales es fundamental para tener una buena salud visual.**
- **La miopía afecta actualmente a una de cada tres personas a nivel mundial y se estima que casi el 50% de la población será miope en 2050, según la Organización Mundial de la Salud. Además, la mitad de estos casos podría haberse prevenido.**

Madrid, 25 de marzo de 2024.- El Consejo General de Enfermería (CGE) recuerda la importancia utilizar con moderación las pantallas para prevenir problemas de visión en el futuro como la miopía. La institución que regula la profesión de los más de 335.000 enfermeros y enfermeras de España insta a autocontrolar el uso excesivo de estas pantallas, sobre todo entre los más pequeños y en fechas de vacaciones como esta semana, donde el consumo aumenta considerablemente y puede conllevar riesgos para la vista en el futuro. Con el objetivo de dar las pautas de educación para la salud para prevenir la miopía, el organismo ha lanzado una infografía de uso libre con todos los detalles para conocer los factores que influyen y cómo se puede reducir el riesgo de desarrollar esta afección, en la cual las imágenes cercanas se ven nítidas, pero las lejanas se vuelven borrosas.

“Llevamos años realizando material con consejos sobre salud para mejorar la calidad de vida de la población y estamos observando cómo cada vez aumentan más los problemas de visión. Esto es, en gran parte, debido al abuso que hacemos de las pantallas como

los ordenadores, tablets o móviles. En un momento como en el que vivimos no es extraño vernos día tras día pegados, literalmente, a una pantalla, pero llevar a cabo ciertas recomendaciones puede evitarnos disgustos más adelante”, afirma Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.

La miopía afecta actualmente a una de cada tres personas a nivel mundial y se estima que casi el 50% de la población será miope en 2050, según la Organización Mundial de la Salud. Además, la mitad de estos casos podría haberse prevenido. La fatiga visual, estar mucho tiempo en interiores mirando una de estas pantallas y parpadear menos por culpa de estar siempre conectado son algunas de las causas que más influyen para una posible miopía.

Tal y como destacan desde la Organización, ayudar y educar a los más pequeños en el uso de pantallas es fundamental en la actualidad. Y más aún si hablamos de fechas señaladas y en periodos vacacionales, en los que los niños y niñas pasan mucho más tiempo en casa, jugando y divirtiéndose, muchas veces con la televisión o los videojuegos.

En este sentido, explican la necesidad de aprenderse la 'regla 20-20-20'. Tras 20 minutos utilizando una pantalla se debe tomar un descanso de 20 segundos mirando a algo que esté a una distancia de 6 metros (20 pies). Además, es importante ajustar el nivel de la pantalla, formando un ángulo de 30º con respecto a los ojos, realizar pausas breves para parpadear, acudir a revisiones periódicas con los profesionales especialistas dedicados al tratamiento de los problemas visuales si se necesitan y realizar talleres de sensibilización en las escuelas y también en las empresas.