

#VISIÓNDEFUTURO

SALUD OCULAR EN TIEMPOS DE  
CORONAVIRUS

# Informe

## #VisióndeFuturo: la salud ocular en tiempos de coronavirus



# ÍNDICE

1. Grupo de trabajo.....	3
2. Cuestiones relacionadas con la visión.....	4
a. La visión de los españoles durante la pandemia.....	4
b. Las visitas a la consulta oftalmológica.....	6
c. Trastornos oculares.....	7
d. Patologías relacionadas con la visión.....	9
3. Conclusiones y recomendaciones.....	11

# 1. Grupo de trabajo

Los hábitos vinculados a la pandemia, como pasar más tiempo delante de pantallas, permanecer en espacios interiores o reducir las visitas a consulta, han empeorado la salud ocular de los españoles, hasta el punto de que pueden haberse producido pérdidas de visión irreparables en el caso de aquellos pacientes con patologías previas o no detectadas.

Por ello, se decidió organizar un grupo de trabajo para así poder realizar uno de los primeros informes de salud ocular en tiempos de pandemia. El Informe “#VisióndeFuturo” ha sido elaborado por un grupo de trabajo de especialistas de cinco de las clínicas oftalmológicas de referencia en España y Portugal: las clínicas [Oftalmológica Das Antas](#) (Oporto), [Martínez de Carneros](#) (Madrid), [Nivaria](#) (Santa Cruz de Tenerife), [Rahhal](#) (Valencia) y el [Instituto Clínico Quirúrgico de Oftalmología](#) (Bilbao).



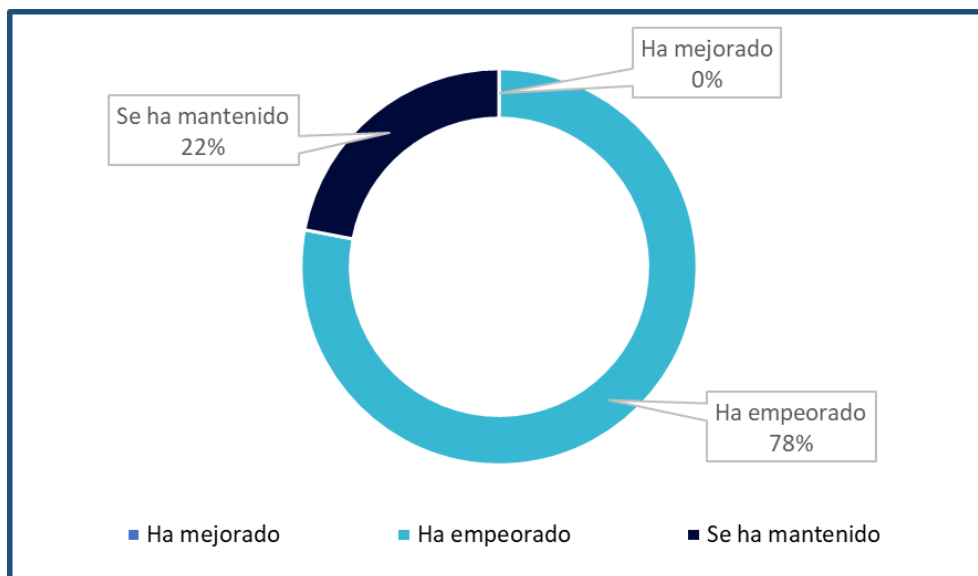
Mapa de las cinco clínicas que han participado en el grupo de trabajo.

## 2. Cuestiones relacionadas con la visión

### a. La visión de los españoles durante la pandemia

La pandemia ha favorecido ciertos hábitos que han hecho que la visión de los españoles se vea afectada. **El 78% de los oftalmólogos consultados concluye que la salud ocular ha empeorado**, mientras que un 22% considera que se ha mantenido estable respecto a la situación previa a la pandemia.

A muy grandes rasgos, ¿cree que la visión de los españoles durante la pandemia del coronavirus...?

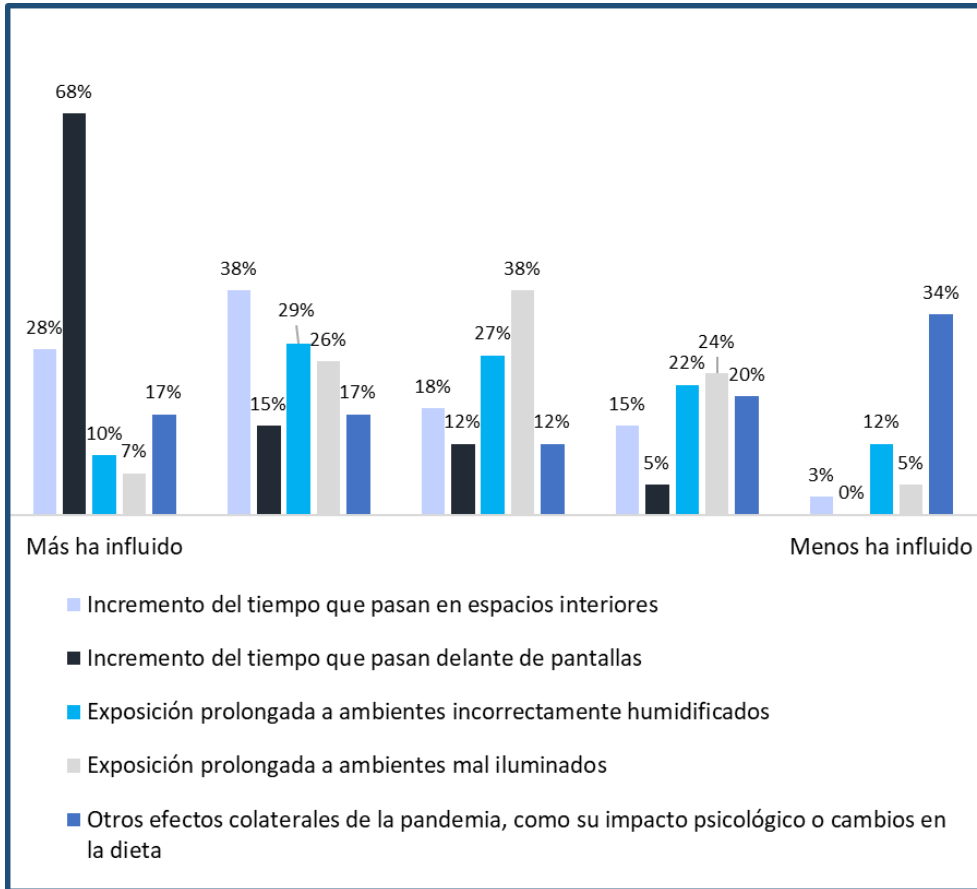


De acuerdo con este grupo de expertos, han existido ciertos hábitos que han afectado en mayor medida al empeoramiento de la visión. **El tiempo que se pasa delante de las pantallas es lo que más ha influido en el empeoramiento de la visión, según el 68% de los oftalmólogos.** En este sentido, los expertos apuntan a un incremento del teletrabajo como la principal causa. Lo habitual es que en las oficinas se descansa la vista más a menudo ya sea para hablar con otros compañeros o levantarse a tomar un café. En cambio, en casa, la tendencia común es pasar mucho más tiempo seguido mirando la pantalla.

Por otro lado, añaden que **el tiempo que se pasa en espacios interiores y que se encuentran mal iluminados son hábitos que en gran medida también han afectado a la salud ocular.** Recomiendan, durante el teletrabajo, buscar una habitación lo más grande posible con iluminación natural.

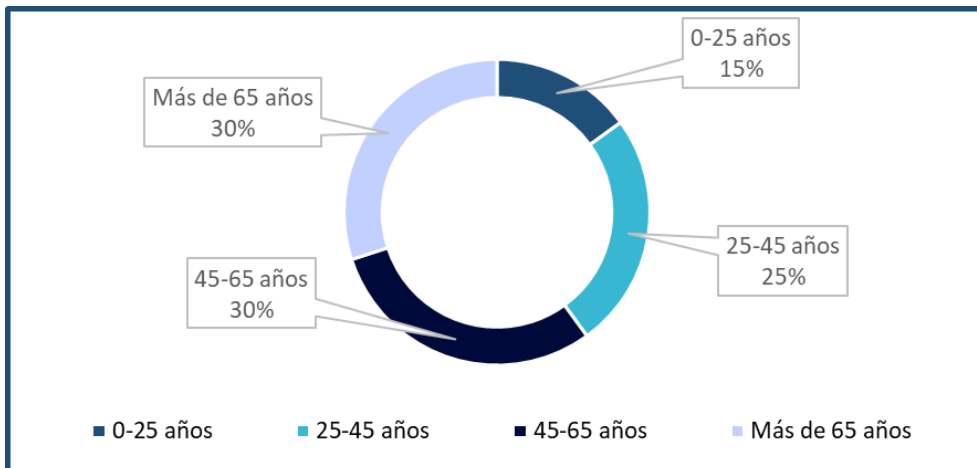
Por último, también analizan que **los espacios incorrectamente humidificados han generado más problemas oculares.** Tanto el uso continuo de pantallas como permanecer en un espacio con la calefacción o el aire acondicionado son situaciones que favorecen la sequedad ocular y afectan a la salud visual.

Entre los siguientes hábitos vinculados a la pandemia del coronavirus, ¿cuáles cree que han influido más y cuáles menos en el empeoramiento de la visión de los españoles?



Atendiendo a los grupos de edad, hay que tener en cuenta que, debido a los hábitos llevados a cabo durante la pandemia, **la población más afectada por problemas oculares ha sido la que superaba los 45 años, seguida del grupo comprendido entre los 25 y los 45 años**, que es la que, en mayor medida, ha teletrabajado y, por tanto, utilizado más intensivamente las pantallas.

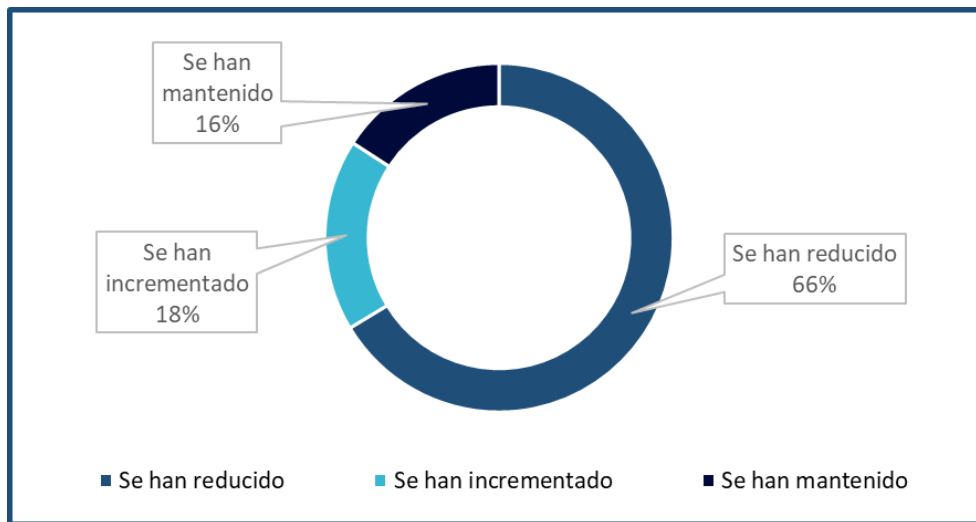
¿A la población de qué rango de edad cree que le ha empeorado más la visión durante la pandemia?



## b. Las visitas a la consulta oftalmológica

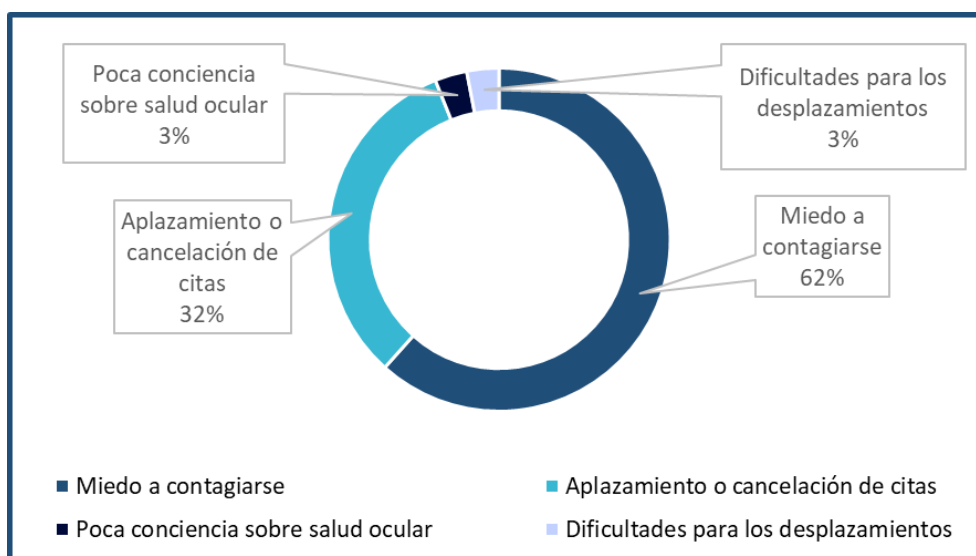
Debido a los hábitos llevados a cabo durante la pandemia, en los que se ha intensificado el uso de la visión cercana e intermedia, se ha producido un empeoramiento de la salud ocular. Sin embargo, **el 66% de los expertos consultados afirma que las visitas rutinarias a la consulta se han reducido notablemente** y que, por tanto, se han detectado menos problemas oculares.

Teniendo en cuenta exclusivamente las visitas a consulta para revisión rutinaria de la vista, es decir, las visitas de pacientes sin patologías oculares diagnosticadas, ¿cree que durante la pandemia las visitas...?



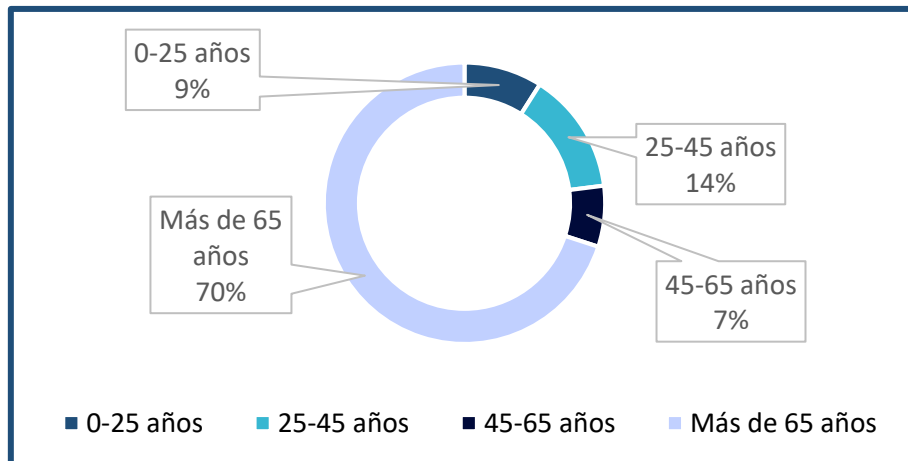
**El 62% de los oftalmólogos que ha participado en la encuesta atribuyen el descenso de visitas a la consulta al miedo a contagiarse de COVID-19.** Además, un 32% considera que el motivo principal ha sido el aplazamiento o cancelación de citas motivado por la situación epidemiológica.

¿Cuál de los siguientes motivos cree que es el principal responsable de la disminución de las visitas a consulta para revisión rutinaria de la vista?



Por último, han revisado quiénes son los pacientes que más han dejado de acudir a las revisiones y **el 70% de los expertos ha concluido que los mayores de 65 años son el grupo que más ha dejado de visitar la consulta.** La razón principal, como se apuntaba más arriba, ha sido el miedo a contagiarse de coronavirus.

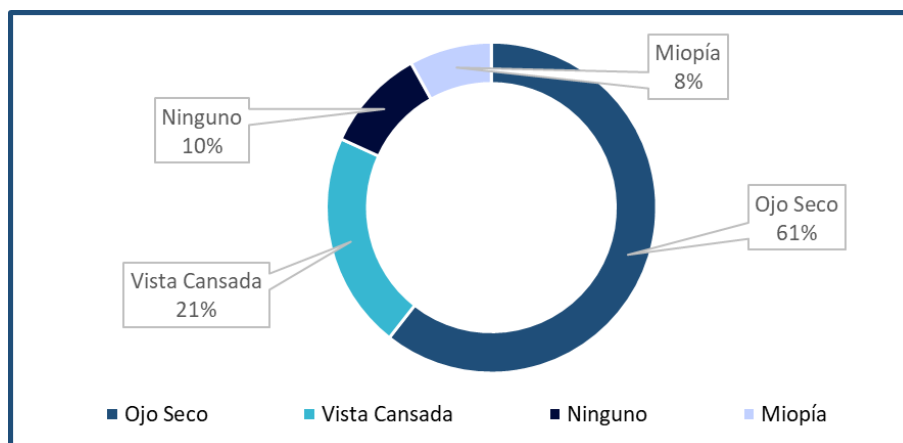
¿La población de qué rango de edad cree que ha dejado de acudir más a consulta para revisión rutinaria de la vista?



### c. Trastornos oculares

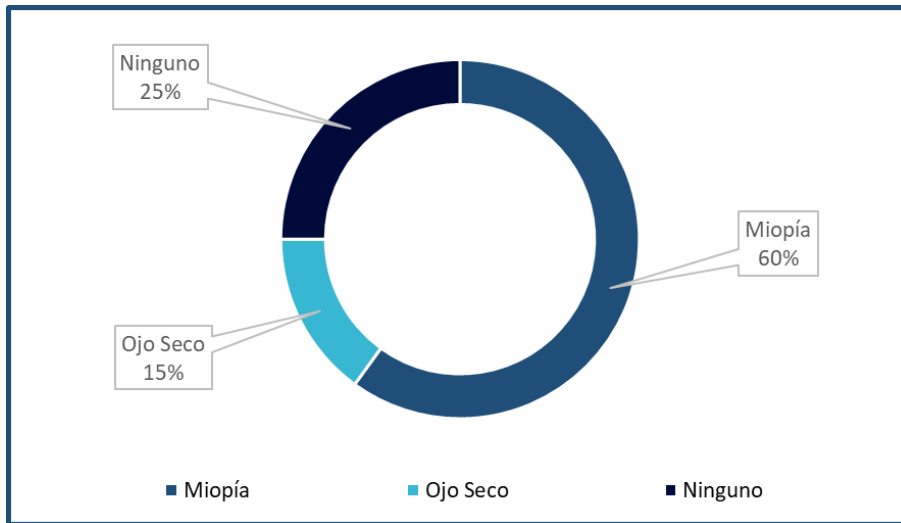
El ojo seco, la vista cansada o la miopía son algunos de los trastornos que han afectado a la visión durante la pandemia. Teniendo en consideración el mal hábito del uso de pantallas, **el 61% de los expertos ha afirmado que el ojo seco ha sido el trastorno que más ha afectado a los ciudadanos adultos.** El uso frecuente de mascarillas incrementa la sequedad ocular, pero también pasar mucho tiempo frente a pantallas o trabajar muy intensivamente con el ordenador, al disminuir la frecuencia de parpadeo.

¿La incidencia de cuál de los siguientes trastornos cree que se ha incrementado más a causa de los hábitos vinculados a la pandemia entre los ciudadanos mayores de edad?



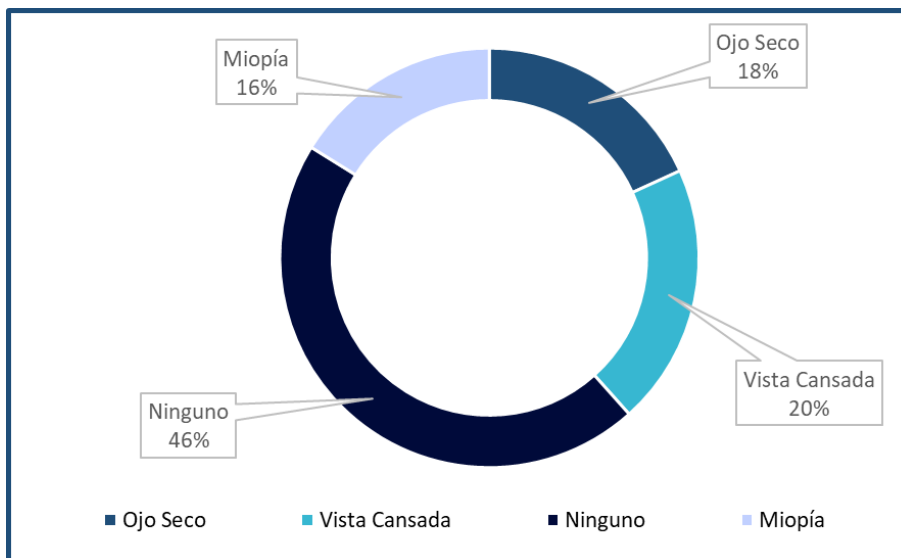
Sin embargo, **atendiendo al grupo de menores de edad, un 60% de los expertos que han participado en la encuesta han afirmado que la miopía ha sido el trastorno que más se ha incrementado.** Ya estaba considerada una epidemia infantil antes del COVID-19, pero ahora, los oftalmólogos insisten en que la tendencia a un mayor uso de pantallas y a permanecer más tiempo en casa puede provocar que su frecuencia sufra un aumento aún mayor en los próximos años.

¿Y entre los menores de edad, qué trastorno se ha incrementado más?



Si se tienen en cuenta las visitas a las consultas, que ya se ha advertido una notable disminución durante la pandemia, **el 46% de los expertos concluye que ninguna persona con un trastorno como vista cansada, ojo seco o miopía ha descuidado las revisiones en la clínica.**

¿La incidencia de cuál de los siguientes trastornos cree que se ha incrementado más a causa de los hábitos vinculados a la pandemia entre los ciudadanos mayores de edad?





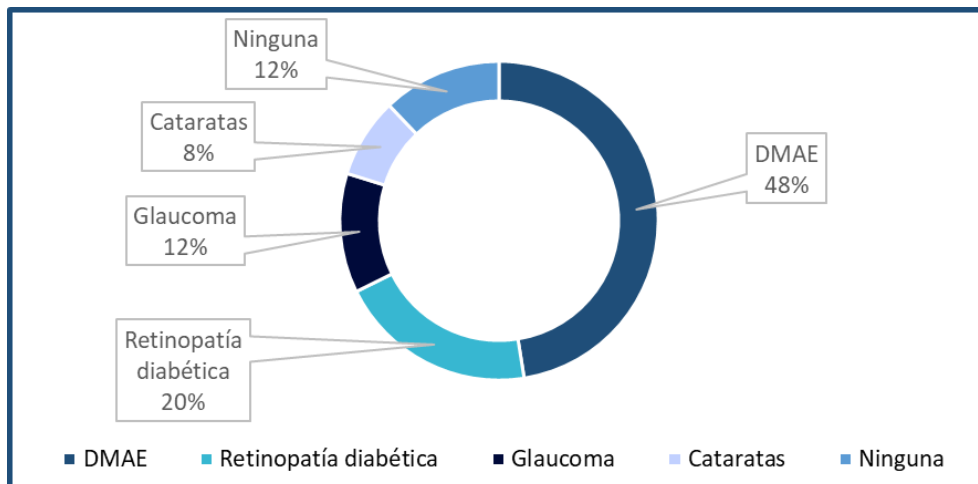
## d. Patologías relacionadas con la visión

La Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE), la retinopatía diabética, el glaucoma y las cataratas son las patologías que se han evaluado y que se han tenido en cuenta para la realización de este informe.

Los expertos han alertado de que la disminución de las visitas a la consulta ha hecho que se retrase la detección y el tratamiento de patologías como las ya mencionadas, con el consiguiente riesgo de pérdidas de visión irreversibles.

De hecho, **el 48% de los expertos considera que los pacientes con DMAE son a los que más les ha empeorado el pronóstico durante la pandemia**, seguidos de los que padecen retinopatía diabética (20%) y glaucoma (12%).

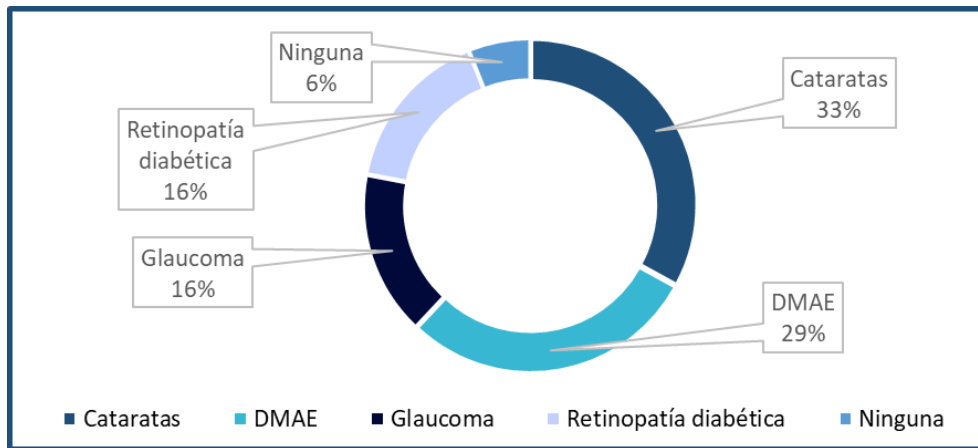
¿A los pacientes con qué patología de las siguientes cree que les ha empeorado más el pronóstico de la misma durante la pandemia?



En este sentido, los especialistas consultados han explicado que tanto la DMAE como la retinopatía diabética, como el glaucoma, son enfermedades que, en general, no producen dolor o síntomas agudos, sino una pérdida de visión muy progresiva; por eso, muchos pacientes no han considerado prioritario acudir a revisión durante la pandemia.

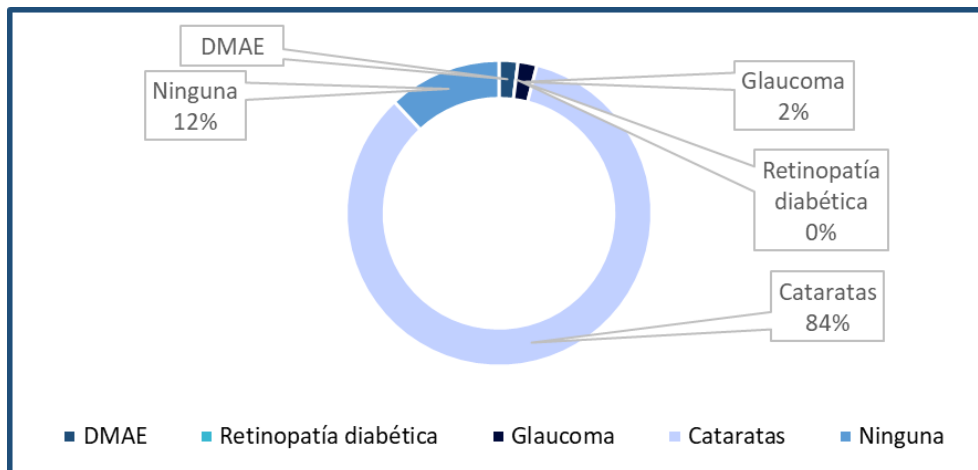
Por otro lado, los expertos han evaluado qué pacientes son los que más han descuidado las visitas a la consulta y **el 33% de ellos ha coincidido en que las personas que padecen cataratas son las que menos se han preocupado por acudir a la clínica para el seguimiento de su patología o para continuar con el tratamiento.**

¿Los pacientes con qué patología de las siguientes cree que han descuidado más las visitas a consulta para seguimiento y/o tratamiento de la misma durante la pandemia?



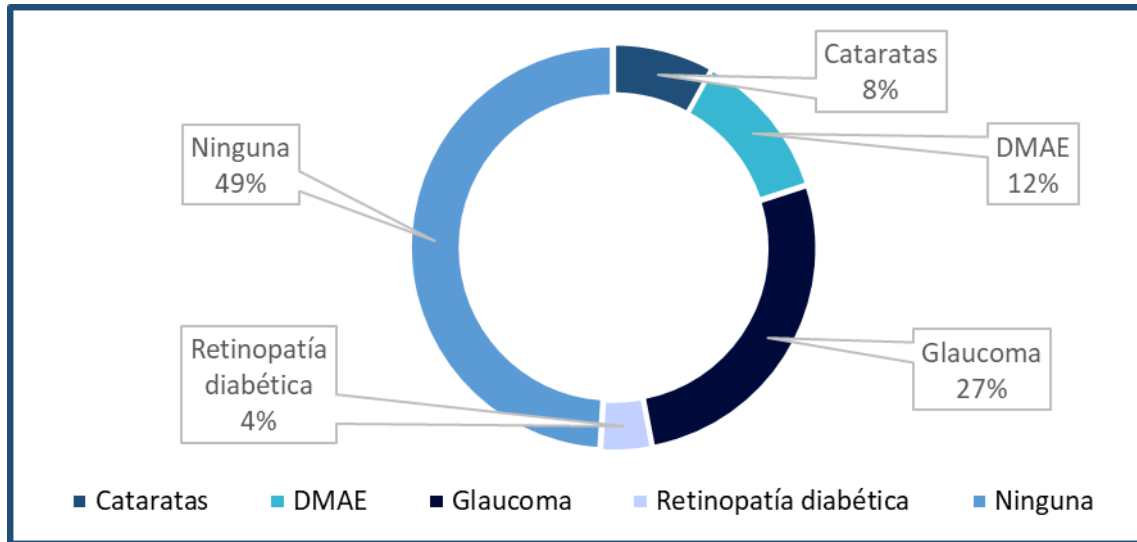
Además, **el 84% de los oftalmólogos ha detectado que, a causa de la pandemia, se han retrasado más las intervenciones de cataratas previstas.** Esto perjudica gravemente la calidad de vida de los pacientes que, por su mala calidad visual, tienen un mayor riesgo de accidentes de tráfico, caídas, fracturas e, incluso, de un empeoramiento de sus problemas neuronales o psicológicos. Además, cuanto más se retrasa la intervención, más compleja se vuelve.

¿De qué patología de las siguientes ha tenido que aplazar más intervenciones previstas durante la pandemia?



Por último, en relación a si los pacientes se han mostrado reticentes a acudir a la farmacia para continuar su tratamiento, **el 49% de los expertos está de acuerdo en que no se ha producido absentismo, mientras que un 27% considera que las personas que padecen glaucoma se han mostrado más reticentes a acudir a por su tratamiento.**

¿En qué patología de las siguientes cree que se ha producido un mayor absentismo terapéutico debido a la reticencia de los pacientes a acudir a su farmacia para continuar con su tratamiento?



### 3. Conclusiones y recomendaciones

Mediante el lanzamiento del Informe “#VisióndeFuturo”, el grupo de trabajo responsable de su elaboración ha querido **concienciar a la población de que dejar de acudir a revisiones por miedo a contagiarse puede tener un efecto rebote sobre su salud**, perjudicando su visión. Los **hábitos nuevos que se han adquirido, en los que las pantallas son las grandes protagonistas, han empeorado la salud ocular** y han intensificado trastornos como el ojo seco.

**El ojo seco ha sido el trastorno que más ha empeorado entre los mayores de edad** debido a las condiciones en las que se teletrabaja (con pantallas, espacios mal iluminados y poco humidificados). Por otro lado, **los casos de DMAE son a los que más les ha empeorado el pronóstico**. El COVID-19 ha hecho que muchas personas con patologías oculares retrasen acudir a consulta y, por tanto, ha aumentado el riesgo de pérdidas de visión irreversibles.

Además de estas conclusiones, **los expertos han ofrecido una serie de recomendaciones** para tratar de revertir la situación y evitar posibles empeoramientos de la visión en un futuro cercano:

1. Permanecer en espacios lo más abiertos posible y correctamente iluminados. La luz natural, en este caso, es mucho mejor para la salud ocular que la artificial.
2. Trabajar en ambientes correctamente humidificados. La calefacción o el aire acondicionado resecan el ambiente y, también, los ojos. Usar humidificadores puede ser una buena alternativa para prevenir el ojo seco.
3. Realizar descansos visuales. Programar una rutina de trabajo en la que, por ejemplo, cada 20 minutos, descansemos un tiempo determinado la vista, separándola de la pantalla y mirando a lo lejos.
4. Tratar de utilizar menos la visión cercana o intermedia: si vamos a usar una pantalla, mejor ver la televisión (a una mayor distancia) que usar el móvil con el mismo fin.
5. Para los momentos de ocio, elegir siempre preferentemente pasar más tiempo al aire libre.
6. Evitar los reflejos en las pantallas. Estos pueden obligar a realizar un mayor esfuerzo visual.
7. Parpadear más y mejor: esta acción ayuda a extender la lágrima, repleta de nutrientes esenciales, sobre toda la superficie ocular.
8. Acudir a revisiones periódicas de la vista, anualmente en edades críticas (en edades tempranas, durante el embarazo, o por encima de los 40 años).
9. De padecer una patología ya detectada, no descuidar sus tratamientos o intervenciones. A pesar de no acusar una fuerte sintomatología, muchas veces se producen pérdidas de visión irreparables.
10. Ante cualquier síntoma, acudir a un médico especialista en Oftalmología.