
Visión y pandemia: aproximaciones y reflexiones

Vision and pandemic: approaches and reflections

Anna María Fernández¹

Resumen

Se habla de los trastornos oculares producto de la pandemia, sin embargo, no se estudia de forma amplia y diversa sus causas u orígenes, tanto físicos como emocionales, así como, sociales y psicológicos. Este trabajo es un acercamiento al tema de la disminución de la vista e incremento de sus problemáticas en tiempos de la pandemia. La hipótesis es que el aumento de problemas en la vista se origina en algunas medidas, así como, en el impacto emocional que se sintió en ese momento. Se realiza una revisión bibliográfica, se aplican entrevistas y se reflexiona sobre el tema. Como resultado se constata la existencia y el crecimiento de trastornos oculares, y como se consideran producto de la situación vivida, en especial de aspectos físicos como los hábitos de vida producto de las medidas establecidas, en cuanto a la cuestión emocional no parece haber tanta claridad. Se hacen propuestas de especialistas olvidados y renovadas miradas, con objeto de mejorar la cuestión.

Palabras clave: consecuencias, estados mentales y emocionales, medidas, problemas oculares, pandemia.

Abstract

Eye disorders resulting from the pandemic are discussed; however, their causes and origins, both physical and emotional, as well as social and psychological, are not widely and diversely studied. This work addresses the topic of vision loss and the increase in its problems during the pandemic. The hypothesis is that the increase in vision problems stems from certain measures, as well as the emotional impact felt at the time. A literature review is conducted, interviews are conducted, and the topic is reflected upon. The results confirm the existence and increase of eye disorders, and how they are considered a product of the situation experienced, especially physical aspects such as lifestyle habits resulting from the established measures. Regarding the emotional aspect, there seems to be less clarity. Proposals from forgotten specialists and renewed perspectives are made to improve the issue.

Key words: consequences, mental and emotional states, measures, eye problems, pandemic.

¹Universidad Autónoma Metropolitana. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3080-212X>

I. INTRODUCCIÓN

La vista es un sentido del ser humano, y en la actualidad quizás sobresaliente por la importancia de la imagen en la vida cotidiana de cada quien, en las interrelaciones sociales, y en las formas culturales donde se le da un lugar privilegiado en la comunicación cada vez más intensa y profusa. En este sentido hay ciertos aspectos que quizás no han sido suficientemente tenidos en cuenta o que tal vez en su enfoque no se ha subrayado la diversidad de formas para abordarlos teóricamente, y en su caso, aplicar soluciones prácticas cuando así se precise. En concreto, se trata de las problemáticas oculares, y sus limitaciones físicas, psicológicas y sociales.

Para empezar, decir que la investigación y publicaciones en torno a la salud ocular suele reiterar el enfoque científico médico institucional y se dice que los síntomas y enfermedades son irreversibles, se solventan o controlan con intervenciones quirúrgicas o lentes (WHO, 2019). Pero más allá de este discurso y práctica sanitaria, hay investigación que propone, no solo teoría y miradas alternativas, sino soluciones factibles y reales a los mismos. Algunas de las cuales, curiosamente y como se mostrará, son algo así como lo opuesto a las percepciones y emociones, las circunstancias y hábitos en tiempos de pandemia. Es este el contexto de este trabajo, el espacio y tiempo que enmarca la presente investigación.

Se habla de los problemas oculares producto directo de la COVID-19 en particular y otros de la pandemia en general. Sin embargo, y esto es una hipótesis aquí formulada, se menciona menos cómo estos son resultado de las medidas socio sanitarias, y prácticamente nada, se dice sobre su relación como reacción a las emociones en esos tiempos (Shuman y Pérez, 2020; Visión Sánchez Tracón, 2023).

De ahí que, ante esta situación como antecedente y problema de salud, el objetivo de este texto es precisamente, aproximarse y ahondar en las diversas causas y orígenes de las problemáticas oculares en tiempos o con posterioridad a la pandemia, es más, considerando la posibilidad de ser producto de las medidas y consecuencia del impacto emocional vivido como hipótesis de trabajo, entre otras cosas.

Se trata de algo de suma importancia, ya que según datos internacionales (WHO, 2019; Gatinel, 2018), algunas cuestiones relacionadas con el deterioro de la vida, ya iban en aumento y prosiguen; y aún más, se trata de aspectos que es posible de corregir y evitar, con objeto de mejorar la visión y por supuesto la calidad de vida de personas y colectivos sociales (De Federico, 2022a; 2022b).

Sobre el tema en concreto aquí abordado, entre el listado de problemáticas detectadas durante y tras la pandemia, destacan: fatiga visual, visión borrosa, visión doble, picor de ojos, sequedad ocular, enrojecimiento de ojos, desviación de ojos, además de dolor de cabeza, mareos, vértigo, náuseas, cansancio (Vista Sánchez Tracón 2023; Niveló y Paredes 2021). Un sondeo en varios países latinoamericanos y publicado por *El País* (2020) afirma la acentuación de los problemas de visión por la pandemia, aunque sería más acertado decir, consecuencia de las medidas; el caso es que se aumentó la exposición a las pantallas, y cuando se realizan actividades excesivas o por un tiempo muy prolongado en visión próxima, se puede generar un exceso de acomodación, similar a una contractura muscular que ocurre en nuestro ojo por exceso de trabajo, produciendo síntomas como visión borrosa ocasional o constante al realizar cambios rápidos de lejos o de cerca, ojos rojos, fatiga ocular y dolores de cabeza (El País, 2020)

Incluso se añaden las “falsas miopías”, que son producto de los malos hábitos y el sobre esfuerzo de los ojos. En fin, parece claro cómo se incrementó la problemática de la visión en esos tiempos de confinamiento, estrés y temor. Y para ello, basta revisar las webs de los servicios profesionales privados, las noticias en los medios, y

los datos oficiales internacionales o de algunos países (Hernández, 2021, Mukamal, 2021).

II. METODOLOGÍA

La hipótesis de trabajo fue guía de esta reflexión: durante la pandemia aumentó la problemática de la vista debido a dos causas, las medidas y hábitos implementados y seguidos, y el impacto mental y emocional que tuvo lugar en esos días.

Este trabajo fue de carácter interdisciplinar, cualitativo y exploratorio, así como, interpretativo y reflexivo. En cuanto a la bibliografía, se tomaron desde documentos oficiales de instituciones, estudios de grupos especialistas en la vista del sector privado, algunos medios, hasta investigaciones científico académicas sobre el tema. A lo cual se sumó una entrevista aplicada a algunas personas afectadas, con la única intención de ilustrar experiencias directas que aportaran información y significado a los discursos y datos. Al respecto, se realizaron 24 entrevistas sobre el tema, la mitad hombres y la mitad de mujeres, también la mitad de personas de la Ciudad de México y la otra, residentes en el Estado de México, de entre 18 y 70 años de edad y de diversas ocupaciones y niveles educativos.

Además de la información vertida según las fuentes consultadas, además se expusieron explicaciones alternativas de las problemáticas oculares físicas, así como, por supuesto las emocionales. Se trata pues de mirar el tema desde una óptica lo más amplia posible, ya que la investigación social debiera ser integrativa y especialmente acogedora de diversos puntos de vista, en especial aquellos menos divulgados y por ello conocidos, como parte de su compromiso con el pensamiento crítico y una visión amplia y flexible del estudio social y de la vida en general, sobre todo y especialmente si estos van en la dirección de la mejora de la salud de las personas y colectivos sociales.

III. RESULTADOS

Nivel físico: confinamiento y nuevos hábitos

Ojos y virus

En primer lugar, hay una serie de documentos que afirman que el virus se introduce en el ojo, así como, que los pacientes de COVID-19 padecen consecuencias oculares por la enfermedad. En general, se habla de varios problemas oculares y en concreto de irritaciones y conjuntivitis. Por ejemplo, se explica como: Cuando las personas contagiadas estornudan o tosen, esparcen partículas de fluidos infectados. Y si quienes están a su alrededor no utilizan un protector para evitar la entrada a los ojos, mediante la conjuntiva, entre ellos pantallas de plástico o gafas de seguridad, el virus podría ingresar en ellos (Ocumed, 2021).

Se señala también que producto de la COVID-19 y asociado al coronavirus es posible desarrollar ojo rojo, quemosis, inflamación de la membrana del ojo, epífora ocular, lagrimeo (Ocumed, 2021). De hecho, se considera que la enfermedad “puede manifestarse en forma de conjuntivitis sin que aparezcan otros síntomas” (Vista Sánchez Trancón. 2023). Como reiteran algunas universidades “COVID-19 es una enfermedad con múltiples manifestaciones, incluyendo las oculares” (TEC, 2021). La máxima autoridad sanitaria mundial, la Asociación Americana de Oftalmología, “sugería que el virus podía causar conjuntivitis al ser transmitido por contacto el aerosol con la conjuntiva” (Tecnolasersevilla, 2020). Cerca del 30% de los pacientes con COVID-19 presenta manifestaciones oculares, como lo son: conjuntivitis, hiperemia conjuntival, modulaciones foliculares conjuntivales, ojo rojo o seco, quemosis, lagrimeo, dolor ocular, epífora, fotofobia, visión borrosa,

queratoconjuntivitis, micro hemorragias y expresiones en córnea, retina (Shuman y Pérez, 2020).

En definitiva, se afirma que: Se ha manifestado la presencia del SARS-CoV-2 en muestras conjuntivales y en lágrimas de pacientes con COVID-19, por lo que se sugiere que es posible su transmisión por las secreciones oculares y que los ojos se pueden contagiar por el contacto de la conjuntiva con aerosoles o con las manos infectadas, aunque no se ha confirmado al SARS-CoV-2 en el cultivo viral ni la RT-PCR en nuestro tejido lacrimal, ni se sabe qué cantidad de virus se requiere en la superficie ocular para que se produzca la infección (Shuman y Pérez, 2020).

De entre todas las manifestaciones oculares al parecer la conjuntivitis viral inespecífica o conjuntivitis folicular viral leve es la más usual. Sin embargo, todo esto está bastante discutido y parece difícil de comprobar, a pesar que ha sido difundido y reiterado en medios y por expertos, en todo caso el futuro iluminará sobre el asunto. Lo importante es como los especialistas oculares informan sobre el tema no comprobado, lo cual causa temor y zozobra que redundan en estrés y estados emocionales y mentales poco saludables, que se suman a las nuevas rutinas y estilos de vida, encierro, sedentarismo, pantallas, también perjudiciales para la salud en general y la ocular en particular, como se desarrolla en estas páginas.

Sobre este punto, varias personas entrevistadas aportan su opinión y experiencia, como el hombre de 45 años (funcionario, residente en la Colonia del Mar, CDMX) que dijo “creo me afectó la COVID o no sé si sea mi edad, me sentía con los ojos llorosos, el resfriado, dolor de cabeza y no soportaba la luz”. Al respecto una contadora (31 años, Coyoacán, CDMX) considera que fue “exceso de tiempo frente al monitor y por algún tipo de variante del COVID que me contagié, tuve que trabajar desde casa con todo y síntomas, lo que hacía que me sintiera mareada”. “Cuando estuve enfermo de COVID-19 sentía que veía borroso (...) veía pequeñas partículas o pelusitas blancas cayendo (...) como solo fue durante el lapso de tiempo que estuve enfermo se lo atribuyo cien por ciento a la enfermedad (...) y es que solo anunciaban los síntomas principales, pero había cosas que solo le pasaban a uno” (hombre 32 años, Doctores, CDMX). Una señora de 56 años (Azcapotzalco, CDMX) afirma sobre la relación entre la COVID y la vista: “creo que en general toda mi salud está muy afectada, hubo un momento en que pensé que me iba a morir (...) comencé a ver borroso (...) me explicaron los doctores que la enfermedad provoca algo que ellos llaman falla multiorgánica, que pues para acabar pronto es que te afecta todo, una cosa se daña y daña lo demás (...) estuve internada durante diez días y casi no la cuento, era como una película de terror, todos los días venían a decirme que otra parte de mi cuerpo se había afectado, uno de esos días que estuve hospitalizada que vi mal”. “Mientras estuve enfermo de COVID 19 necesité de gotas para lubricar mis ojos, también veía un poco borroso (...) el doctor me recetó gotas, luego se me quitó” (hombre, empleado, 24 años, Cuautitlán Izcalli, Edo de México).

En algunos casos como la señora pensionada, residente en Ajusco, CDMX, de 70 años, se considera no se sabe el origen de la pérdida de visión: “pensé que era por la diabetes, pero los doctores todavía no se ponen de acuerdo, visité varios (...) todos me dicen cosas diferentes (...) haz de cuenta que de un día para otro perdí la visión”. Y otras historias como la mujer de 45 años residente en Valle Dorado, Edo de México, que comenta: “He pasado mucho tiempo de mi vida usando lentes, pero durante todo este tiempo de la Pandemia mi graduación se incrementó considerablemente. (...) La verdad es que me espanté muchísimo, yo tengo miopía y astigmatismo, pero sentí que fue un cambio muy violento (...) Resulta que el diagnóstico era incorrecto y que soy candidata a cirugía láser”. Añade insistente y asombrada: “en ese momento representó mucha depresión”, cuestión ésta que se verá en otro punto con el tema

emocional, pues a veces las emociones influyen en los problemas oculares, y en ocasiones los segundos provocan las primeras, también.

Medidas y ojos: el tapabocas

Lo que sí parece más posible constatar fehacientemente son los problemas de visión derivados de aspectos consecuencia directa no de virus ni de pandemias, sino de las medidas aplicadas. En primer lugar, el confinamiento o encierro, por una parte y de otra, el aumento del uso de dispositivos digitales. Sin olvidar, los perjuicios del uso de mascarillas que esto provoca en el ojo.

Se inicia con este último tema, el tapabocas produce resequedad y el síndrome de ojo seco, además de las problemáticas prácticas de empañarse los lentes, quienes las usan y por consiguiente la dificultad de ver. Al parecer, al no estar bien ajustados en la nariz hace que el aire de la respiración escape hacia arriba y dicha corriente seca la superficie ocular (Ocumed, 2021). Hay quien lo nombra como: El síndrome de la mascarilla. El aire exhalado se dirige hacia arriba, sale por la parte superior de la protección y entra en contacto directo con la superficie ocular generándose una evaporización más rápida de la lágrima y, consecuentemente, ojo seco. Los síntomas característicos son: arenilla, irritación, ardor y picor (Tecnolasersevilla, 2020).

Para lo cual se aconsejan, según la oftalmología, las lágrimas artificiales como solución. Este punto parece claro y poco discutido en cuanto a la relación causa-efecto, otra cosa sería la discusión sobre el uso del cubrebocas que rebasa los objetivos de este redactado.

Vista y medidas: el confinamiento

El teletrabajo en los adultos, las clases remotas de niños y jóvenes y la gran cantidad de propuestas de entretenimiento online para todas las edades, generó que prácticamente todas las personas pasen muchas horas dentro de sus hogares y delante de las pantallas digitales (Visionyoptica, 2020).

Información varia, e incluso informes sanitarios de instituciones y grupos de clínicas privadas dedicadas a la visión, afirman que un elevado porcentaje de la población ha empeorado su salud ocular, como causa, no siempre se señala o está suficientemente explicada la primera, o sea el quedarse en casa, sí más desarrollada la segunda, el exceso de tiempo en las pantallas.

Se habla de los espacios interiores mal iluminados e incorrectamente humidificados, o que por la calefacción o aire acondicionado provocan resequedad ocular (Visiondefuturo, 2021). Sin embargo, algo importante son los problemas de visión derivados directamente del encierro, el estar en espacios interiores, mal iluminados dicen algunos, mal humidificados dicen otros, incluso mal ventilados advierten varios, en todo caso, siempre mirando de cerca y a veces sin posibilidad de mirar de lejos, y no poder estar al aire libre y recibir la luz solar, que hoy se sabe son cuestiones básicas para la salud y en concreto la salud ocular (De Federico, 2022a; Gatinel, 2018).

Ante todo, lo anterior, hay quien expone consejos prácticos como el estar en espacios abiertos e iluminados con luz natural al aire libre en general y amplios, humidificados y bien iluminados en interiores. Los descansos visuales periódicos si se está frente a pantallas y el tratar de utilizar menos tiempo la visión cercana, así como, parpadear más frecuentemente (Visiondefuturo, 2021; de Federico, 2022b).

En concreto este es un tema que tendrá que investigarse más a fondo, lo contraproducente de las medidas para el cuidado y la salud ocular, así como el desconocimiento de la población sobre el tema, con objeto de repensar el porqué de esto último y ofrecer soluciones al respecto. Algo curioso y que a simple vista destaca, son la información y campañas de organismos internacionales y autoridades

sanitarias gubernamentales, además de clínicas privadas especializadas, sobre la importancia de uso de lentes y revisiones periódica, ante la poca difusión de acciones preventivas tan fáciles y factibles como el permanecer al aire libre y tomar el sol.

Medidas, hábitos y vista: el aumento de las pantallas

Finalmente, en este apartado de nivel físico, algo que todo mundo sabe o por lo menos parece estar de acuerdo, y sobre lo que sí hay información, aunque tal vez no conciencia, son los problemas de visión derivados del uso de pantallas, celular, televisión, tabletas, computadoras, videojuegos. Algo que ya se sabía, que ya se había vivido y estudiado y comprobado abundantemente, pero que a raíz de las medidas se multiplicó exponencialmente, como no podía ser de otra manera, y también se investigó y explicó, por supuesto, considerando que se trató de una necesidad ante la emergencia.

Las emisiones electromagnéticas, la luz azul y ultravioleta (Nivelo y Paredes, 2021), la mirada de cerca, el no parpadeo, la tensión ocular, son realmente un problema. No en vano, se considera que esto es causante del aumento de la miopía en infantes y jóvenes, y eso ya constatado antes de los tiempos de pandemia. Con lo cual, si se tiene en cuenta que en dicha época el uso de dispositivos aumentó notablemente, no es sorprendente considerar el incremento de varias problemáticas derivadas del mismo. Especialmente se señala el tiempo que se pasa frente a las pantallas como causa de malestar ocular y pérdida de visión, por el aumento de su uso para estudiar y trabajar, relajarse o distraerse, y también algo fundamental en ese momento, comunicarse.

“Mirar la pantalla sin parpadear genera diferentes afecciones, una de ellas es el ojo seco” (Ocumed, 2021). Y es que “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” (Visiondefuturo, 2021). De hecho, varios son los nombres dados a este fenómeno como el síndrome visual informático-digital, que se considera: afectación temporal producida por el enfoque de los ojos sobre una pantalla de emisión electromagnética durante periodos prolongados de tiempo que cursa con síntomas como visión borrosa o doble, ojo seco, irritación o enrojecimiento, poliplomia, percepción múltiple, fatiga ocular y dificultad para reorientar los ojos, además de cansancio (Borredá, 2022).

Por ejemplo, una revisión sobre diferentes estudios en el mundo en los años 2020 y 2021 arroja el resultado de los síntomas más comunes: picor ocular, ojo seco, visión borrosa, lagrimeo, presbicia (Borredá, 2022). También se habla de “síndrome de ojo digital”, además del “síndrome de fatiga ocular” (Nivelo y Paredes, 2021).

Muchos relatos de las y los entrevistados apuntan al estar frente a pantallas o su exceso de tiempo ante las mismas como el origen de sus problemas de visión. Por ejemplo, un joven de 21 años (Vallejo, Ciudad de México, estudiante) afirmó “como todo se manejó en línea y de cierta manera eso me afectó, ya que no parpadeo mucho”. Por su parte, otro joven de 23 años (Iztapalapa, Ciudad de México, estudiante) dijo que “ahora que pasó la pandemia siento que mi vista se deterioró por el exceso de clases en línea”. Otro joven de Ixtapaluca, Estado de México, de 25 años y trabajador de la central de abastos añadió, “me la pasé al teléfono y en la tele porque no había más que hacer, me aburría, y mejor me la pasaba con mis amigos”. Otro hombre de 30 (trabajador de cómputo y diseñador, residente en Chalco, Edo de México) dijo que su trabajo “implica estar en la computadora y con la llegada de la pandemia aún más...lo cual me provoca vista borrosa, cansancio en los ojos (...) incluso me llega a marear”. Por su parte, una muchacha de 22 años (Tláhuac, CDMX, estudiante) describe su situación por abuso de uso de pantallas: “ojos rojos y llorosos, comezón, empecé a tener visión borrosa y sensibilidad a la luz”. Una abogada de 28 de la

Gustavo A. Madero, CDMX, afirma “me gustó poder trabajar desde casa (...) todo el día en la computadora, empecé con ojo seco, rojos y llorosos,”. Y como estos, muchos testimonios relatan lo que su vista sufrió a raíz del estudio, trabajo, comunicación o diversión frente a las pantallas.

Entre las investigaciones existentes, se remarca el problema de vista en la infancia, ya que se detecta un aumento en este grupo de edad. “Cuando las escuelas cerraron y cambiaron a la enseñanza a distancia a principios del año 2020, muchos estudiantes jóvenes permanecieron al interior de sus casas y pasaron más tiempo que nunca mirando las pantallas de cerca” (Mukamal, 2021). En concreto, se afirma el aumento de miopía infantil, así como, un empeoramiento entre aquellos infantes que ya eran miopes, además de forma más rápida a lo esperado. Lo cual se explica por: Pasan muchas horas realizando trabajos que requieren visión de cerca, como leer o escribir, pueden ser más propensos a tener miopía. Al mantener a los niños en casa, la pandemia también limitó un factor que se cree que reduce el riesgo de miopía: tiempo al aire libre (Mukamal, 2021).

Esta misma fuente afirma que lo peligroso de la miopía es que puede provocar problemas oculares más graves como cataratas y glaucoma. Se añade que el aumento del tiempo frente a pantallas aumentó la fatiga visual, el ojo seco, fatiga ocular y los dolores de cabeza. También advierte del peligro de dejar de usar gafas en la pandemia por rotura o pereza, así como, se dejó de acudir a citas, para repararlas o renovarlas. Además, se detectó un aumento del estrabismo que tal vez se deba a la fatiga ocular, afirman los especialistas. Los acercamientos hacia los problemas con infantes y jóvenes son varios, se insiste en tres causas: “Mayor número de horas con dispositivos electrónicos...fijar la vista...a corta distancia...Educación a distancia...Escasa luz natural” (Vista Sánchez Trancón, 2023). Así, se afirma que las pantallas y el no estar expuestos a luz natural son las causas del aumento de la miopía en la infancia en los tiempos de pandemia. Y entre los problemas, además de los de enfoque como la miopía, también se reiteran otras cuestiones tales como sequedad, irritación, orzuelos y quistes. Lo cual se debe a un conjunto de factores: menor parpadeo, menor ventilación de la piel al estar más en casa, uso prolongado de cubrebocas que no permiten respirar la piel y que provocan una corriente de aire húmedo y caliente hacia los ojos secándolos (Vista Sánchez Trancón, 2023). El tema más reiterado, en la bibliografía y documentación existente para la infancia, es sin lugar a dudas el disparo de la miopía en todo el mundo (Hernández, 2021). Un ejemplo de este impacto es el primer informe sobre salud visual tras el confinamiento en España, donde 57% de la población había empeorado su visión tras la cuarentena y en concreto 77.4% de la juventud se encuentran también en dicha tesitura. De hecho, 60.1% sentían que estaban forzando la vista y declaran 30% sequedad ocular. La miopía afecta ya a 62.5% de la juventud del país, se añade “que, si no se controla, puede degenerar en patologías visuales que pueden conducir a la ceguera” (Visionyvida, 2020). Además de la infancia y juventud, al parecer las personas adultas mayores son el segundo grupo etario con repercusiones sobre el tema en tiempos de pandemia (UCA, 2022). En el caso específico de los niños, niñas y adolescentes se ha encontrado estudios como el de Sas (2021), en el cual se afirma que el empleo prolongado de aparatos tecnológicos tiene causas en algunas afectaciones oculares. La luz que emiten estos artefactos son los principales causantes del padecimiento de patologías, y los cuales en ciertos casos no son reversibles, tales como; conjuntivitis, blefaritis, queratitis, cataratas y retinopatías (Nivelo y Paredes, 2022).

En fin, la mayoría de la información sanitaria institucional, empresarial y académica, acuerda y reitera el “aumento significativo de patologías oculares en la población” (Nivelo y Paredes, 2022). También en general se coincide y repiten los

síntomas, resultado de este fenómeno de ojo seco, sensibilidad a la luz, dolor de cabeza, deslumbramiento, visión borrosa, síndrome del ojo digital, lagrimeo, resequedad y dificultad para enfocar. Además, se identificó que muchas de estas patologías se asocian con el género y que afectan en mayor medida a la población joven (Nivelo y Paredes, 2022).

Una revisión bibliográfica de investigaciones académicas sobre el tema en 2020 y 2021 en diferentes países y a través de varias metodologías, reafirma, una y otra vez, el aumento de los padecimientos, no parece haber duda que la visión empeoró. Muchos estudios, datos e información para concluir en lo mismo: Debido al aumento, las patologías oculares derivadas del uso de las TICs, también acrecentaron su afección en la población. ...Entre los más comunes se encuentran el ojo seco, sensibilidad a la luz, dolor de cabeza, deslumbramiento, visión borrosa, síndrome del ojo digital, lagrimeo, resequedad y dificultad de enfocar. Además, se reconoce que muchas de las patologías afectan en mayor medida a mujeres y niños; sin embargo, realizar un control ocular es importante en cualquier edad para prevenir o mitigar (Nivelo y Paredes, 2021).

Finalmente, además de los cambios o moderación de ciertos hábitos, se aconseja desde la sanidad oficial el uso de gafas que filtran la luz (Nivelo y Paredes, 2021). Sobre las pantallas de Federico señala los 7 errores que cometes mirando pantallas que empeoran tu visión (2022a).

La visita médica

Diversas fuentes sanitarias añaden e insisten en que “la disminución de visitas a la consulta ha hecho que se retrase la detección y el tratamiento de patologías como la degeneración macular asociada con la edad, la retinopatía diabética, el glaucoma y las cataratas, con el consiguiente riesgo de pérdidas de visión irreversibles” (Visiondefuturo, 2021). En algunos documentos académicos, clínicas privadas y entidades sanitarias se subraya una y otra vez este asunto. “Ante la pandemia, las personas han dejado de asistir a sus revisiones oculares periódicas, situación que puede retrasar el diagnóstico de enfermedades oftalmológicas reversibles” (TEC, 2021), anuncian los sanitarios del ramo y también las universidades.

Así que, no obstante, se visita menos al servicio oftalmológico, los problemas oculares estadísticamente se han visto incrementados. Y a su vez precisamente esta falta de visita es también quien provoca al parecer su incremento o gravedad.

En cuanto a las entrevistas varios expusieron como tuvieron que ir al médico, “me he ido adaptando a los lentes” afirma el joven estudiante de Vallejo. “Ya uso lentes con la graduación que necesito” dice el trabajador de la central de abastos. Mientras un transportista de Texcoco (56 años, Edo de México) señala que “no veo bien y tengo que acercarme para ver mejor y tengo que usar gotas para los ojos todos los días, se me irritan”, como la contadora de Coyoacán que dice “uso recurrentemente gotas para mis ojos, porque si no los siento reseco y veo borroso”. La mayoría de las personas entrevistadas, usan gotas y/o lentes con objeto de sentirse mejor y ver bien. Al respecto hay quien dice directamente: “no debemos de postergar acudir con el especialista correspondiente” (hombre, oficinista, 32 años, Doctores CDMX). Una joven estudiante de 18 años de Tlalpan CDMX, atestigua que le recetaron gafas, “pero no me gusta, hice la prueba para usar unos de contacto, pero no soy candidata porque no lubrico y solo me pueden operar a los 21”. Un hombre pensionado de 65 años, de Ciudad Labor, Edo de México, asevera que “pues en la pandemia tuve mucho dolor de cabeza y mi vista empeoró, veía borroso (...) me dijeron que era migraña, pero solo me quita el dolor de cabeza y la vista continúa borrosa”. Hay quien encomienda, como la señora de 70 años: “no se queden con lo que les dicen y luchen por su salud”.

Nivel emocional: shock, miedo, estrés

Se afirma que el estrés por el confinamiento más la incertidumbre de la situación aumentaron los casos de orzuelos, chalaciones, protuberancia que ocluye una glándula y herpes ocular (Ocumed, 2021). O sea, los estados de ánimo al quedarse en casa y las emociones por el escenario sanitario, económico y social influyen en la vista. Como se observa ya se empieza a aceptar desde varios enfoques de la ciencia médica el destacado papel de las emociones en el desarrollo de síntomas y enfermedades (Gracia, 2016; Cabrera et al., 2018), aunque quizás no está ampliamente investigado, y menos satisfactoriamente informado, y cuando se hace a veces es descalificado a modo de pseudociencia.

Desde varios enfoques de la medicina integral y/o alternativa se habla de la importancia emocional en la salud. Un shock ante la amenaza de un peligro invisible y mortal, así como, la amenaza de su mantenimiento a lo largo del tiempo, por una parte y de otra, además, el distanciamiento físico, la inestabilidad económica, la incertidumbre en el futuro, entre otras cosas, son posibles causas de que el miedo y el estrés aparezcan y permanezcan, con las consecuencias en la salud física, mental y emocional en general, sin olvidar las consecuencias en particular en la ocular. Puede ser el shock biológico hameriano o el shock traumático psicológico (Hamer, 2004; Levine y Frederick, 1996), ambos comportan miedo y estrés, dichas emociones y estados emocionales o mentales están presentes en el momento. Y también pueden ser sino causa, acompañamiento de distintas problemáticas que perjudiquen la salud. En tiempos de pandemia esto tuvo lugar de forma impactante, en todo de alarma y de manera reiterada, intensa e insistente, especialmente en el discurso político, mediático, sanitario. ¿Cómo no afectar emocionalmente a la población? Tanto lo vivido en primera persona, como el ambiente o clima emocional en el entorno social.

Al respecto, algunos testimonios de las entrevistas aportan alguna luz sobre el tema, aparece el enojo, la tristeza y el miedo, principalmente, y en este caso no como causa de ver mal sino como consecuencia directa de hacerlo o tras recibir un diagnóstico preocupante, como que los problemas de la vista se entrelazan con las emociones de muchas maneras. Al tratarse de personas con problemas oculares no es fácil relacionarlos o asociados con un problema emocional, tensión, temor o estrés consecuencia de su sentir o de algo conflictivo en su vida, lo que sí resulta evidente para ellas es como a consecuencia de dicha enfermedad surgen emociones en su mayoría desagradables y dolorosas. Una estudiante de Tláhuac, CDMX, de 22 años afirma: “Ahora sufro de dolores de cabeza, mal humor, estrés, y obvio, mi vista se vuelve cada vez más cansada y sensible”. Añade un hombre de la Magdalena Contreras, CDMX, 40 años: “toda mi salud sufrió para mal, pero sí la vista empeoró (...) me ha entristecido (...) me dolía mucho la cabeza, creí que era parte de haber tomado tanta medicina o algo así, luego al ver la tele me percaté que no veía igual que antes, fui al médico y él me mandó al optometrista (...) y es que hay que estar al pendiente”. La señora de 56 años que tuvo COVID afirma: “por un lado la enfermedad me pasó a amolar todita, primero lo físico y después verme así pues me causó depresión”. El empleado de 24 años entrevistado añade en su narración: “entre tanta incertidumbre es feo verte enfermo y no saber nada, supe por ejemplo en Tik tok de una chica que estaba bien y se vacunó y perdió un ojo, no entendí qué pasó, pero pues lidiamos en ese entonces con lo desconocido”. Lo desconocido de los acontecimientos, y el shock de diagnóstico en algunos casos, esto más conocido, es lo que se señala como origen de lo que se siente.

Si los problemas oculares a nivel físico tienen que ver directamente con las medidas como se ha visto, es posible afirmar que el nivel emocional también proviene de las mismas, no obstante, a esto también se suma el discurso pandémico que tuvo

bastante o mucho que ver con el desarrollo de miedos e incertidumbres en muchos sentidos. No obstante, como se vio en los testimonios se relacionan más con el uso excesivo de pantallas, y las emociones que causan se detectan y expresan cual consecuencias.

Por ejemplo, desde el enfoque de visión natural, la relajación es básica para la buena salud de la musculatura ocular como los estudios del oftalmólogo William Bates (2006) demuestran desde hace una centuria, así como la investigación de Charles Kelley hace medio siglo (RI, 2022), cuando añade a lo anterior los bloqueos o corazas emocionales de Reich. En momentos complicados y con amenazas o vivencias de problemas sanitarios graves hay tensión, ansiedad y estrés, lo cual significa la posibilidad de desarrollar ciertos síntomas, que se suman a las condiciones físicas que tuvieron lugar y que son contraproducentes para el cuidado ocular, como ya se vio. Bates (2006) aboga por una explicación en la cual la tensión mental deriva en muscular y se deforma el globo ocular produciendo problemas de refracción y déficit de visión, entre otras cosas. Sus seguidores profundizan y amplían la cuestión emocional (Corbett, 2019), hasta llegar a afirmar como hiciera Aldoux Huxley (2005) que “el mal funcionamiento visual nace completamente o en parte en una enfermedad o una emoción perturbadora” y añade que cuando el yo consciente “experimenta emoción como el miedo (...) la mente sufre tanto como el cuerpo (...) se altera como resultado de esto la visión”.

Otras perspectivas como la Nueva medicina germánica y la biodescodificación señalan hacia el conflicto de peligro y miedo para varios problemas oculares. Christian Fleche (2015) desde la descodificación biológica, una de cuyas fuentes principales es la Nueva medicina germánica–, afirma que varias dolencias oculares provienen directamente de un conflicto de miedo cercano o de peligro lejano, según él la enfermedad es adaptación biológica y la emoción posee función biológica también; y aparece con un bio shock. Así la conflictología ocular tiene que ver, como se dijo, con un miedo-aprehensión, con ver o ser visto, no querer ver o no querer ser visto, miedo próximo o peligro distante, todo ello real o imaginario y fincado en el cerebro que es quien verdaderamente ve. Espinosa (2022) desde la Nueva medicina germánica o la corriente de las cinco leyes biológicas como también se denomina derivada de los estudios de Ryke Hamer, considera la enfermedad como producto de un shock biológico y es respuesta o programa con sentido biológico para sobrevivir a peligros, reales o imaginarios que llama de primer y segundo orden, y con objeto de adaptarse a los cambios. Entre los shocks y programas relacionados con la retina está el miedo por detrás o miedo en la nuca, algo que no es posible evitar, y el temor de ser juzgado y alejado. Eso sí, se insiste en el conflicto biológico y la emoción como parte del programa que se desencadena.

Existen otras explicaciones alternativas o complementarias, no obstante, se presentan las anteriores como muestra de la importancia del mundo emocional en el desarrollo de síntomas y enfermedades en general, y por tanto y con más razón, como se expuso con anterioridad, en los tiempos de la pandemia y en concreto el miedo y el estrés desencadenado en esa ocasión.

Hasta aquí una aproximación general a los posibles orígenes físicos y emocionales del fenómeno de los problemas oculares y visión en la época de la pandemia, un ejercicio central de los objetivos de este trabajo.

IV. DISCUSIÓN

Se reitera el tema de que “La privación de horas de luz natural y el exceso de trabajo en visión cercana son las causas de miopización científicamente aceptadas” (Visión

Sánchez Trancón, 2023), como apunta la información existente desde hace tiempo (Gatinel, 2018). Si bien en la mayoría de los documentos consultados se insiste en que la importancia de este asunto se focaliza por la reducción de visitas oftalmológicas ante molestias, y en particular la disminución de visitas rutinarias de revisión –debido al miedo al contagio, según afirman–; no obstante, aquí se subraya también y por encima de todo, el aspecto emocional y el cambio de hábitos, destacando la falta de sol, de exposición al aire libre, de mirar de lejos, de rutinas variadas: movimiento, relajación, estancias amplias e iluminadas naturalmente, y el miedo y estrés.

Pasar más tiempo al aire libre, parpadear, ajustar el brillo de la pantalla, limitar la luz azul en la noche, y por supuesto, visitar al oftalmólogo, son algunos de los consejos frecuentes e insistentes por parte de la autoridad sanitaria en la materia (Mukamal, 2021). Se habla incluso de “efectos colaterales” (Visionyoptica, 2020) y de la “otra pandemia” (Tecnolasersevilla, 2020), expresiones relacionadas con la disminución de la vista. Los motivos aparecen en algunas de las diversas fuentes consultadas: “confinados en el domicilio...abusando de pantallas digitales, forzando nuestra visión próxima, en espacios no adaptados a las circunstancias (pantallas pequeñas, habitaciones poco iluminadas o mal ventiladas) y con un estilo de vida sedentario, sin poder disfrutar de tiempo libre, ha tenido un impacto negativo en la salud visual de la ciudadanía” (Visionyvida, 2020).

Algunas cuestiones son importantes para remarcar en este apartado, la primera, en muchas ocasiones se expone el aumento del deterioro visual causado por la pandemia, nada más lejos de la realidad, los puntos de vista que apuntan y culpan al virus de algunas dolencias, la más usual, la conjuntivitis, no parece todavía del todo comprobada (TEC, 2021; Ocumed, 2021); sin embargo, discursos científicos y relatos de entrevistas, así lo atestiguan también. La segunda, en lo que sí la mayoría de especialistas parecen estar de acuerdo, son las problemáticas derivadas del uso de tapabocas, así como y sobre todo, el confinamiento, y el no estar al aire libre, tomar el sol, no tener luz natural, y por supuesto, el encierro, las miradas a distancias cortas y muy de cerca, ya esto último relacionado con el tema del incremento de pantallas, que ya acontecía, pero se exacerbó de forma muy notable con el confinamiento y la necesidad de uso para estudio y trabajo, comunicaciones y entretenimiento, para todo y en todo momento. Sobre este último punto, el mayor o excesivo tiempo ante dispositivos electrónicos y digitales como una de las causas, parece haber consenso, se reitera en información y bibliografía recabada (Borredá, 2022; Niveló y Paredes, 2022), así como, en las entrevistas que relatan en primera persona los estragos que esto provoca en su vista y en su vida. Un tercer aspecto a destacar, es la poca o nula investigación sobre las influencias emocionales en la vista, derivadas de los estados mentales y emocionales frente a la alarma y amenaza mundial de la pandemia, y causadas también por la llamada distancia social, y especialmente el estar confinado en la vivienda, sin desconsiderar ni mucho miedo los temores de las problemáticas económicas, el empleo y el ingreso, la incertidumbre en el futuro, los malestares colectivos y las experiencias personales, etc. Lo cual parece invisible para todo mundo, pues los documentos de especialistas no lo detectan y las narrativas ciudadanas no lo relacionan o desconocen.

Es posible pensar, con la afirmación de la hipótesis inicialmente presentada, cómo los nuevos hábitos por las medidas y las emociones de temor por las noticias de la situación o la misma situación vivida, entre otras cosas, influyeron de forma directa en el tema de los problemas oculares y pérdida de visión. Como se sabe la enfermedad es multifactorial y más que enfermedades hay enfermos, no obstante, los contextos sociales sí importan, ya sean materiales y espaciales, ya políticos y culturales, ya se trate de climas emocionales, poseen un influjo en los sujetos y las sociedades de forma

más que notable. Hay que matizar la probatura de la hipótesis pues, aunque la primera causa es asumida de forma mayoritaria y consensual, la segunda se queda en una interpretación más subjetiva, sin comprobación directa en este estudio de caso, pues ni los profesionales oculares, ni los organismos internacionales, informes o documentos oficiales, las noticias e información mediática, así como, la pequeña muestra de población consultada en entrevistas, lo consideran o señalan. Con lo cual, y según los datos y relatos recabados, es más exacto afirmar que se comprueba la primera parte de la hipótesis más no la segunda, esto es, las medidas y parecen responsables de la pérdida de visión, pero las emociones del momento no tanto. Este último punto, al parecer solo es conocido y expuesto por minorías interesadas en el tema, quienes producen investigación y en general poca y parcial difusión, al no ser tenidas en cuenta ni por medios ni por instituciones expertas en la materia. Con todo lo cual también es posible afirmar que se alcanzan los objetivos iniciales, al haber reunido y expuesto causas y orígenes de los problemas oculares en tiempos de pandemia.

A continuación, se presenta el cuadro 1 resumen de varios aspectos importantes para el cuidado de la visión de forma preventiva, así como, para el colaborar en su mejoría ante los problemas oculares, y al lado la dificultad o imposibilidad de seguir las medidas debido a las medidas socio sanitarias implementadas. Al parecer varias fueron las circunstancias que colaboraron con el detrimento de la vista en la población, aquí se subrayan las físicas y emocionales, como desde un inicio se anunció. Las primeras más visibles, tanto entre la documentación consultada y la mirada especializada, como entre la población y sus testimonios en general. Las segundas ni mencionadas en las primeras fuentes, y percibidas por las personas no como causa sino más bien como consecuencia de la pérdida de visión.

Tabla 1. Cuidado ocular y medidas socio sanitarias

CUIDADADO FÍSICO	OCULAR	NIVEL	MEDIDAS SOCIO SANITARIAS EN LA PANDEMIA
Aire libre			Quédate en casa
Sol			No siempre posible en casa
Mirar de lejos			No siempre posible en casa
Movimiento			Sedentarismo en general
Reducir uso pantallas			Se aumentó para educación, trabajo, comunicación, diversión
Actividades creativas, divertidas			Varias con pantallas
CUIDADADO EMOCIONAL	OCULAR	NIVEL	
Relajación			Información y noticias o vivenciar, miedo y estrés
Memoria, imaginación			Información y noticias o vivenciar, miedo y estrés

Elaboración propia con base en Bates (2006) y de Federico (2022a, 2022b) en la parte del cuidado ocular, y en la de las medidas según las dictadas por autoridades sanitarias, hábitos y prácticas más comunes.

V. CONCLUSIONES

En conclusión, desde ciertos espacios sanitarios se afirma que 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...hasta el punto de que pueden haberse producido

pérdidas de visión irreparables en el caso de aquellos pacientes con patologías previas o no tratadas”. Este es un punto que se subraya y reitera, y se espera haber dejado claro a lo largo de estas páginas, y que conviene tener en cuenta para reflexionar con objeto de corregir en el presente y sortear en el futuro. La aproximación y reflexión alrededor de lo acontecido sobre los problemas de visión en época de pandemia, producto de las medidas y los miedos, puede ser un punto de partida para revisar y renovar las miradas de la oftalmología hacia su objeto de estudio y en torno a sus tratamientos. Tal vez sería bueno revalorar conocimientos olvidados y ponerlos en práctica, quizás convendría actualizar saberes e implementarlos. La ciencia es ciencia porque cambia, así que podría transformarse para ayudar a ver a quienes tienen problemas oculares y ayudarse con una nueva visión de cómo hacerlo. Recordar los estudios de visión natural, así como, los de la Nueva medicina germánica y la biodescodificación, con lo que sería posible un primer paso para la renovación de la ciencia médica, sin desestimar tampoco los avances que esta ha comportado para la humanidad, y sumando a estos una mirada más amplia y profunda sobre el ver claro y la visión en la existencia.

VI. CONFLICTO DE INTERÉS

La autora declara no tener ningún conflicto de interés.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bates, W. H. (2006). El método Bates para mejorar la visión sin gafas. Paidós.
- Borredá, C. (2022). Aumento del síndrome visual informático-digital en el contexto de la pandemia COVID-19. <https://www.livemed.in/es/blog/aumento-del-sindrome-visual-informatico-digital-en-el-contexto-de-la-pandemia-covid-19/>
- Cabrera, Y.; Remedios, A.; López, E. y E. López (2017). ¿Nos enferman las preocupaciones? Una respuesta desde la psiconeuroinmunoendocrinología. *MedSur*, 15 (6), 819-849.
- Corbett, M. D. (2019). Curación a la vista. Pax.
- De Federico, A. (2022a). 7 errores que cometes mirando pantallas que empeoran tu visión. <https://volveraverclaro.com/>
- De Federico (2022b). 9 consejos para cuidar tus ojos quedándote en casa. <https://volveraverclaro.com/>
- El País (2020). Los problemas de visión que la pandemia ha acentuado. 7 octubre <https://www.elpais.com.co/salud/los-problemas-de-vision-que-la-pandemia-ha-acentuado.html>
- Espinosa, L. F. (2022). Guía psique-cerebro-órgano. ConCienciaBio.

- Fleche, Ch. (2015). Descodificación biológica de los problemas oculares. Obelisco.
- Gatinel, D. (2018). Generación de miopes. Documental. Reportaje: Ch. Kilian; guión Ch. Kilian y F. Papillon; asesoramiento científico D. Gatinel Infolentes <https://www.youtube.com/watch?v=8HGPDb744Uk>
- Gracia, P. (2016). Visión y emociones. https://www.saera.eu/vision_emociones_i/
- Hamer, R. G. (2004). Resumen de la Nueva Medicina Germánica. Amici di Dirk.
- Hernández, M. Á. (2021). El confinamiento por el coronavirus disparó la miopía de los niños en todo el mundo.
- El País, 14 junio. <https://elpais.com/ciencia/2021-06-15/el-confinamiento-por-el-coronavirus-disparo-la-miopia-de-los-ninos-en-todo-el-mundo.html>
- Huxley, A. (2005). Un arte de ver. Editorial Tomo.
- Levine, P. A. y A. Frederick (1996). Curar el trauma. Urano.
- Mukamal, R. (2021). Cómo el aislamiento a causa del COVID-19 cambió los ojos de los niños. Salud Ocular, American Academy of Ophthalmology. <https://www.aao.org/salud-ocular/consejos/c%C3%B3mo-el-aislamiento-causa-del-covid-19cambio%C3%B3-los->
- Nivelo, F. y J. Paredes (2022). Patologías oculares a causa del uso de TICSs durante la pandemia por COVID-19: revisión demográfica. Polo de conocimiento, 7 (4), 1921-1937.
- Radix Institute (RI) (2022). La vida personal de Charles R. Kelley. <https://radix.org/about-dr-charles-kelley-3/>
- Shuman, I. y K. Pérez (2020). La COVID-19 y sus consecuencias en el sistema ocular. Revista Información Científica, 99 (3), 284-290. <http://scielo.sld.cu/pdf/ric/v99n3/1028-9933-ric-99-03-284.pdf>
- Ocumed. Clínica oftalmológica (2021). ¿Cómo afecta el Covid a la visión? <https://ocumed.es/efectos-covid-vision/>
- Tecnolasersevilla (2020). La otra pandemia: afectaciones a la salud ocular. <https://tecnolasersevilla.es/la-otra-pandemia-afectaciones-a-la-salud-ocular/>
- Tecnológico de Monterrey (TEC) (2021). Conoce las complicaciones oculares derivadas del COVID-19. <https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/salud/conoce-las-complicaciones-oculares-derivadas-del-covid-19>

- Universidad Católica de Argentina (UCA) (2022). La salud de los ojos: cómo la pandemia afecta y agrava los problemas en la vista. <https://puntoconvergente.uca.edu.ar/sindrome-visual-como-la-pandemia-agravo-los-problemas-de-vista/>
- Visionyoptica (2020). Problemas en la vista, efecto colateral de la pandemia. <https://visionyoptica.com/problemas-en-la-vista-efecto-colateral-de-la-pandemia/>
- Visionyvida (2020). Al 57% de la ciudadanía le ha empeorado la visión durante el confinamiento. <http://visionyvida.org/al-57-de-la-ciudadania-le-ha-empeorado-la-vision-durante-el-confinamiento/>
- Visiondefuturo (2021). Informe #Visiondefuturo: la salud ocular en tiempos del coronavirus. <https://elmedicointeractivo.com/wp-content/uploads/2021/01/Vision-de-Futuro-la-salud-ocular-en-tiempos-de-coronavirus.pdf>
- Vista Sánchez Trancón (2023). Problemas oculares en niños y jóvenes adultos causados por el confinamiento. <https://vistasancheztrancon.com/problemas-oculares-confinamiento-covid19/>
- WHO (2019). World Report on Vision. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516570>