

Uno de cada cinco adultos padece ojo seco: la vuelta a la rutina agrava los síntomas

8.9.2026 - | Vithas

El incremento de horas frente a pantallas tras el verano favorece la aparición de molestias visuales, sequedad ocular y dificultades de enfoque. Una exploración oftalmológica permite también identificar de forma precoz enfermedades como el glaucoma o determinadas patologías de la retina.

La vuelta a la rutina después de las vacaciones supone para muchas personas un incremento significativo del tiempo dedicado al trabajo frente a ordenadores, tablets y teléfonos móviles. Este cambio de hábitos puede tener un impacto directo sobre la salud visual y explica el aumento de consultas relacionadas con fatiga visual, ojo seco, visión borrosa y cefaleas que suelen registrarse durante las primeras semanas del otoño.

La doctora Teresa Sánchez Minguet, responsable de la Unidad de Oftalmología de Vithas Valencia 9 de Octubre, Vithas Valencia Consuelo y Vithas Aguas Vivas y miembro del Instituto Oftalmológico Vithas, explica que "durante los meses de septiembre y octubre observamos un aumento de pacientes que consultan por síntomas como picor ocular, sensación de arenilla, visión borrosa intermitente o cansancio visual. En muchos casos estas molestias están directamente relacionadas con la exposición prolongada a pantallas tras un periodo vacacional en el que la demanda visual suele ser menor y más variada. El regreso a las jornadas laborales intensivas obliga a los ojos a readaptarse a largas horas de esfuerzo visual continuado, especialmente en entornos digitales".

Ojo seco

Esta situación preocupa especialmente a los oftalmólogos por el crecimiento de la enfermedad de ojo seco. El estudio PrevEOS, impulsado por expertos de la Sociedad Española de Oftalmología (SEO), estima que entre el 16,6 % y el 22,5 % de los adultos españoles presenta esta patología, una cifra que puede alcanzar el 33 % cuando se incluyen síntomas asociados como la fatiga visual o la visión fluctuante durante actividades cotidianas como leer, conducir o trabajar con ordenador.

Para la doctora Sánchez Minguet, "el ojo seco ha dejado de ser un problema exclusivo de personas de edad avanzada. Cada vez vemos más casos en pacientes jóvenes y de mediana edad debido al uso continuado de dispositivos digitales, que favorecen una menor frecuencia de parpadeo y alteran la estabilidad de la lágrima. También ha aumentado su incidencia en mujeres a partir de los 40-50 años relacionado en gran medida con los cambios hormonales de la perimenopausia y la menopausia". La especialista recuerda que la sequedad ocular no solo genera molestias, sino que puede afectar a la calidad de vida y al rendimiento laboral cuando no se trata adecuadamente.

La Academia Americana de Oftalmología señala que una persona parpadea habitualmente alrededor de 15 veces por minuto, pero esta frecuencia puede reducirse hasta entre cinco y siete parpadeos por minuto durante el uso continuado de pantallas digitales. Esta disminución favorece la evaporación de la película lagrimal y aumenta la aparición de síntomas como sequedad, escozor, enrojecimiento y visión inestable.

La doctora Sánchez Minguet explica que muchos de estos síntomas suelen normalizarse erróneamente. "Existe la tendencia a pensar que es normal terminar el día con los ojos cansados,

pero cuando aparecen molestias persistentes es importante realizar una valoración oftalmológica. En ocasiones detrás de estos síntomas encontramos problemas de superficie ocular, defectos refractivos no corregidos o patologías que requieren seguimiento especializado".

Vithas ofrece un abordaje personalizado del ojo seco basado en un diagnóstico preciso para identificar la causa de la enfermedad en cada paciente. Los tratamientos incluyen lágrimas artificiales, terapias antiinflamatorias, medidas de higiene palpebral y procedimientos específicos para mejorar la función de las glándulas de Meibomio, una de las principales responsables de esta patología.

Revisiones

Los especialistas recomiendan estos controles de forma periódica, especialmente en personas mayores de 40 años, usuarios intensivos de pantallas, pacientes con diabetes, personas con antecedentes familiares de glaucoma o pacientes que ya presentan síntomas de fatiga visual. "Una exploración oftalmológica no solo permite detectar alteraciones relacionadas con el uso de pantallas, sino también identificar de forma precoz enfermedades como el glaucoma o determinadas patologías de la retina que pueden evolucionar sin síntomas en sus fases iniciales", señala la especialista.

Recomendaciones

Para minimizar el impacto de las largas jornadas frente a dispositivos digitales, los oftalmólogos recomiendan realizar descansos visuales frecuentes, aplicar la regla 20-20-20, es decir, cada 20 minutos mirar durante 20 segundos a una distancia mínima de seis metros, mantener una adecuada hidratación ocular, optimizar la iluminación del puesto de trabajo y utilizar lágrimas artificiales cuando estén indicadas por un profesional.

"Del mismo modo que retomamos el ejercicio físico o intentamos mejorar la alimentación después de las vacaciones, es importante adoptar hábitos que protejan nuestros ojos y acudir al especialista ante cualquier síntoma persistente. La prevención y el diagnóstico precoz siguen siendo las mejores herramientas para preservar una buena visión a lo largo de toda la vida", concluye la doctora Teresa Sánchez Minguet.

Sobre Vithas El grupo Vithas está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud+. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. Vithas.es Goodgrower.com Síguenos en: LinkedInInstagramTikTokFacebookXYoutube

<https://vithas.es/comunicacion/actualidad/uno-de-cada-cinco-adultos-padece-ojo-seco-la-vuelta-a-la-ru-tina-agrava-los-sintomas>