

pamento eletrônico. Quando estamos atentos, piscamos menos. O normal é que pisquemos 24 vezes por minutos para promover limpeza e lubrificação ocular”, explicou Pedro Alexandre Henriques Luis, oftalmologista do Hospital dos Olhos, de São José. “Quando estamos usando um dispositivo eletrônico, o seu cérebro envia mensagem para você piscar menos, entre cinco e dez vezes por minuto. É aí que se dá o ressecamento”.

Ainda segundo o especialista, estudos bem estabelecidos mostram que em ambientes fechados, um indivíduo com a sua visão focada constantemente para perto, pode desenvolver uma miopia. “Estima-se que em 2050, 50% da população do Brasil será míope”, alertou o médico.

O efeito da luz azul na saúde ocular é outro alerta importante dos profissionais de saúde. “Nós temos dois espectros não visíveis que é o infravermelho e o ultravioleta - este último já temos lentes que promovem o filtro dessa radiação, que é extremamente nociva. Mas, como a radiação ultravioleta é absorvida na parte da frente do olho (córnea e cristallino), então só 5% chega na retina”, disse Pedro Alexandre.

“No entanto, entrou na moda agora a luz azul visível, que é a luz violeta. Alguns estudos mostram que ela pode ser prejudicial e tóxica para a retina porque ela penetra na parte de trás do olho, não sendo absorvida pela córnea e pelo cristallino. A longo prazo, ela pode aumentar o processo de envelhecimento precoce de degenerações e levar a uma deficiência visual”, ressaltou. Esses estudos ainda não são comprovados, mas sabe-se o quanto a luz azul é tóxica. Só não se sabe ainda como tudo isso vai se comportar no futuro, uma vez que a geração que tem mais contato com a tecnologia não envelheceu suficiente para que a medicina saiba com certeza dos efeitos disso no corpo.

Ai que dor!

Não são incomuns dores de cabeça ligadas a tensões na nuca ou pescoço. Quando o assunto é tecnologia, ela também é prejudicial a coluna. Se de um lado a cabeça baixa deixa o pescoço como sua principal sustentação, de outro, profissionais que trabalham em frente ao computador, geralmente, não utilizam mobiliário ergométrico. Nesse sentido, eles passam a maior parte do dia com as costas flexionadas.

“A tecnologia em si não prejudica os ossos, mas a maneira e o tempo em que ficamos com ela sim. Geralmente, para utilizarmos os celulares e computadores inclinamos a cabeça para baixo/frente. Isso determina um aumento na pressão dos discos intervertebrais e um tensionamento na musculatura posterior cervical. Se tal postura persistir, ao longo do dia a pessoa vai sentindo dores e a longo prazo se tornar crônica”, afirmou Márcio Squassoni Leite, ortopedista da Orthoservice, de São José, especialista em coluna.

Alongamento não basta para aliviar o problema. O remédio é evitar erros posturais, limitar o uso de aparelhos a apenas duas horas ao dia no máximo e em intervalos de 30 minutos. Além disso, é preciso realizar atividades físicas regulares três vezes na semana. “Em caso persistente de dor, fisioterapias, RPG, pilates e medicamentos contribuem com a melhora”, afirmou o médico.

SAIBA COMO EVITAR LESÕES:

DICAS

“Uma noção de volume alto é quando uma pessoa está usando o fone e ao nos aproximarmos escutamos o som passando na rua ao lado dela, por exemplo. Certamente este indivíduo está com som muito alto”, alertou Mario Sérgio Leone Carregosa, otorrinolaringologista.

PROTEÇÃO

Nós devemos limpar apenas a orelha, não o conduto auditivo externo (a “entrada do ouvido”, como popularmente chamamos). Nosso ouvido tem uma forma própria com curvas para proteger a membrana timpânica.



CERA NATURAL

O cerume tem uma composição química para impermeabilizar, inibir a proliferação de bactérias, manter a umidade e o pH ideais do conduto auditivo externo, de forma que normalmente não existem bactérias próximo à membrana timpânica.

CUIDADO!

Usando hastes flexíveis, você pode empurrar o cerume para próximo da membrana timpânica atrapalhando a audição, causando saponificação que é a digestão das gorduras e por fim tendo uma proliferação de bactérias e fungos causando infecção ou mau cheiro no ouvido. E jamais tente remover toda a cera. Ela é a proteção natural do ouvido.

CADA UM NO SEU QUADRADO

É melhor cada um usar o seu fone ou plug. Uma maneira de se remover ou diminuir a quantidade de bactérias e fungos é utilizando produtos a base de álcool, álcool gel ou água e sabão. É importante lembrar-se de limpar as mãos antes de manuseá-los também.