



**UNIVERSIDAD TECNICA D BABAHOYO FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE BIENESTAR Y SALUD  
CARRERA DE OPTOMETRIA  
LICENCIATURA EN OPTOMETRIA**

**TEMA**

**PSEUDOMIOPÍA EN PACIENTE FEMENINO DE 31 AÑOS.**

**AUTORES**

**FRANCO URIARTE WASHINGTON LEONARDO**

**TUTOR**

**LEON ALEMAN JUAN CARLOS MSC**

**BABAHOYO – LOS RÍOS – ECUADOR**

**2023**

## **DEDICATORIA**

Culminar una carrera universitaria es motivo de orgullo y de alegría representa la satisfacción de haber culminado el esfuerzo y largos años por lo tanto quiero dedicar a este trabajo en primer lugar a Dios, a mis padres por brindarme todo el apoyo a través de este tiempo y confiar en mí y a cada una de las personas que tuvieron fe en este humilde servidor.

*WASHINGTON LEONARDO*

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a cada una de las personas que han sido parte de este largo proceso de formación académica a mis docentes, a mis compañeros de aula, a mi tutor y especialmente a la Universidad Técnica de Babahoyo por brindarme la oportunidad de alcanzar este logro profesional

*WASHINGTON LEONARDO*

## **TEMA**

**PSEUDOMIOPÍA EN PACIENTE FEMENINO DE 31 AÑOS.**

## RESUMEN

La seudo miopía es causada por un exceso de acomodación y se genera por malos hábitos visuales o exceso de trabajo en visión próxima sus principales síntomas son la astenopia, cefalea, visión borrosa, dificultad para cambiar de visión de cerca de lejos, estos aparecen después de un tiempo prolongado de trabajo. En el presente caso tenemos una paciente femenina de 31 años, docente del área informática, que se presenta consulta por problemas en agudeza visual.

**Objetivo:** identificar las causas que originan la seudo miopía en paciente femenino de 31 años, fundamentando de manera teórica el diagnóstico de este caso clínico

**Método** se aplicó el método deductivo e inductivo analizando los datos de los exámenes realizados en la paciente.

**Resultado:** los exámenes revelan movimientos oculares normales, presentando seudo miopía por exceso acomodativo

**Conclusiones:** cuando una persona presenta problemas en agudeza visual es necesario realizar las pruebas pertinentes para descartar este tipo de problemas, la seudo miopía puede ser tratada mediante terapia visual y es necesario que los pacientes adquieran prácticas de cuidado de la salud visual. Las falencias en agudeza visual son causadas por el uso excesivo de equipos electrónicos se recomienda terapia visual y descanso

**Palabras clave:** acomodación - enfoque – optométricos - pseudomiopia – terapia visual

## SUMMARY

Pseudo myopia is caused by an excess of accommodation and is generated by bad visual habits or excessive work in near vision. Its main symptoms are asthenopia, headache, blurred vision, difficulty changing vision from near to far, these appear after long working time. In the present case we have a 31-year-old female patient, a teacher in the computer area, who presents for consultation due to visual acuity problems.

**Objective:** to identify the causes of pseudo myopia in a 31-year-old female patient, theoretically supporting the diagnosis of this clinical case.

**Method:** The deductive and inductive method was applied, analyzing the data from the tests performed on the patient.

**Result:** the exams reveal normal eye movements, presenting pseudo myopia due to accommodative excess.

**Conclusions:** when a person presents problems in visual acuity, it is necessary to carry out the pertinent tests to rule out this type of problem, pseudo myopia can be treated through visual therapy and it is necessary for patients to acquire visual health care practices. The shortcomings in visual acuity are caused by the excessive use of electronic equipment. Visual therapy and rest are recommended.

**Keywords:** accommodation - focus - optometric - pseudo myopia - vision therapy

## Contenido

Dedicatoria.....	2
Agradecimiento .....	3
TEMA.....	4
Resumen .....	5
Summary.....	6
Introducción.....	9
CAPITULO I.....	10
MARCO TEÓRICO .....	10
Pseudomiopía .....	11
Tipos .....	11
Síntomas de la pseudomiopía .....	12
Tratamiento de la pseudomiopía .....	12
Corrección de la pseudomiopía .....	12
Miopía.....	13
Tipos de miopía. ....	14
Síntomas de la miopía .....	15
Diferencias entre miopía y falsa miopía.....	15
Errores de refracción .....	16
1.1 Justificación.....	17
1.2 Objetivos.....	17
1.2.1 Objetivo general .....	17
1.2.2 Objetivos específicos.....	17
1.3 Datos generales.....	18
CAPITULO II.....	19

Metodología del diagnostico .....	19
2.1 Análisis del motivo de consulta.....	19
HISTORIA CLINICA .....	19
2.2 Principales datos clínicos que refiere el paciente sobre la enfermedad actual (anamnesis).....	19
2.3 Exploración clínica.....	20
Agudeza visual del paciente .....	20
2.4 Información de exámenes complementarios realizados .....	21
2.5 Diagnóstico presuntivo, diferencial y definitivo. ....	21
2.6 Análisis y descripción de las conductas que determinan el origen del problema y de los procedimientos a realizar .....	22
2.7 Indicación de las razones científicas de las acciones de salud considerando valores normales .....	22
2.8 Seguimiento.....	22
2.9 Observaciones.....	23
conclusiones .....	24
Recomendaciones .....	25
Bibliografía.....	26
anexos .....	27



## INTRODUCCIÓN

La visión es uno de los pilares de la interacción humana puesto que a través de este sentido podemos actuar con el entorno, cuando presentamos algún tipo de anomalía esta afecta el desarrollo normal de nuestras actividades tanto laborales como personales.

La seudo miopía se ha convertido a un elemento de detección común en una gran cantidad de pacientes, esta es causada por un exceso de acomodación relacionada al uso constante de equipos electrónicos.

En el presente caso clínico tenemos una paciente de sexo femenino de 31 años que labora como docente del área de informática que presenta síntomas de pseudo miopía como cefalea, visión borrosa, nos indica que presenta dificultad cuando al intentar cambiar de visión de lejos a cerca razón por la cual se presenta consulta optométrica para realizar las pruebas pertinentes , además nos indica que estos síntomas se presentan después de trabajar con su computadora y el celular.

El objetivo del presente caso clínico es identificar cuáles son las causas que han generado la seudo miopía en la paciente objeto de estudio, se ha realizado una serie de pruebas y exámenes que confirman el diagnóstico de la paciente.

Cuando se presentan casos de seudo miopía se deben analizar las alternativas de tratamiento disponibles con el fin de evitar el uso de ayudas ópticas, lo ideal es implementar terapias oculares y en caso de tener dudas se derivan este tipo de casos a departamento oftalmológico con el fin de descartar alguna patología que pueda estar afectando

Cuando los pacientes presentan cambios repentinos en la visión es necesario realizar pruebas que permitan detectar cualquier anomalía, en el caso de la paciente se recomendó la terapia visual sin prescripción de lentes aéreos

**CAPITULO I**  
**MARCO TEÓRICO**

## **Pseudomiopía**

Es producto de un fallo en la relajación del sistema acomodativo, o un espasmo acomodativo, que puede ser intermitente o constante. (García Montero, y otros, 2021).

El síntoma más frecuente es la borrosidad en lejos producida después de haber estado realizando una tarea en VP durante un tiempo prolongado. Durante el examen visual, tanto la retinoscopía como la Rx subjetiva dan valores más negativos y fluctuantes que con cicloplejía. Además, la AV suele ser fluctuante y peor que la que posee el paciente en condiciones de relajación de la acomodación. La amplitud de acomodación (AA) puede estar algo disminuida. En ocasiones, el valor astigmático es también falso, y no aparece o es distinto en condiciones ciclopléjicas. En la prueba de flexibilidad acomodativa monocular (FAM) con flippers suelen fallar con la lente positiva que relaja la acomodación y tener una postura acomodativa medida con método de estimación monocular (MEM) baja, puesto que el paciente presenta una respuesta de hiperacomodación respecto al estímulo acomodativo. (García Montero, y otros, 2021).

En la investigación realizada por Walker y Mutti se identificó como posible causa de la miopía transitoria el exceso de trabajo en visión cercana esto genera un exceso en la actividad del músculo ciliar, que realiza un esfuerzo durante la acomodación, y la forma en la que el ojo varía durante esta actividad; al dejar de realizarla, por eso es necesario cambiar los hábitos para que pueda existir una relajación del músculo. (García Montero, y otros, 2021).

## **Tipos**

Desde el punto de vista de duque podemos definir a la pseudo miopía en 2 tipos: la primera que es la consecuencia de un aumento del tono ciliar cuya aparición es esporádica pero se presenta con mayor frecuencia al realizar trabajos de visión cercana. Este signo aparece en pacientes hipermétropes después de un largo período de esfuerzo en visión cercana, se puede presentar también en los pacientes en edades entre 35-40 años que es la etapa donde aparecen los primeros síntomas de la presbicia. (Suárez Cuza, Pérez Fernández, & Zazo Enriquez, 2021).

La segunda clasificación se refiere al espasmo acumulativo y es considerado un signo patológico por sus características. El esfuerzo que realiza el músculo ciliar induce en el aumento de dioptrías su principal característica es la diferencia entre la refracción con y sin cicloplejia aplicando atropina. Se muestra mayor en relación al tono Ciliar normal

(1 D). (Suárez Cuza, Pérez Fernández, & Zazo Enriquez , 2021).

### **Síntomas de la pseudomiopía**

La soy de homeopatía puede generar varios síntomas los cuales detallamos a continuación

Problemas para visión lejana

Problemas de enfoque tanto de cerca como de lejos

También se pueden presentar cefalea, mareos y en algunos casos fatiga visual

### **Tratamiento de la pseudomiopía**

Para escribir un adecuado tratamiento depende de muchos factores entre los principales la edad del paciente el estado refractivo y sobre todo el entorno en el cual desarrolla sus actividades, la prevalencia de seudo miopía es alta en la etapa escolar y en entornos laborales donde no se cuenta con un entorno adecuado de trabajo.

Cuando un niño a un adolescente presenta signos o síntomas de pseudo miopía es necesario informar que se pueden aplicar terapias visuales que permitirán mejorar la flexibilidad acumulativa en determinados casos previo exámenes correspondientes se puede utilizar una prescripción con positivos de cerca. (TriÓpticaOnline, 2020).

La terapia visual brinda diversos resultados acorde a la edad, la experiencia en pacientes adultos es diferente que en pacientes menores de edad por qué los músculos no tienen la misma flexibilidad que posee los niños , lo ideal es implementar medidas que corrijan la miopía utilizando pequeños positivos con el fin de relajar gradualmente los músculos. (TriÓpticaOnline, 2020).

También hay que considerar el entorno en el cual se desenvuelve el paciente objeto de este , el factor ergonómico , la postura las condiciones de luz e incluso las prácticas de cuidado visual relacionadas a técnicas de relajación y visualización son muy importantes.

### **Corrección de la pseudomiopía**

La pseudomiopía en ocasiones desaparece con unas normas de higiene visual como los descansos cada cierto tiempo. (Gomez Loor, 2021).

La terapia visual tiene respuesta para la corrección de la pseudo miopía cuando ésta persiste. Normalmente los programas terapéuticos en este sentido van dirigidos a

ejercicios oculares que intentan flexibilizar poder de acomodación natural del ojo. (Gomez Loor, 2021).

Un buen examen optométrico y un programa de terapia visual adaptado a cada paciente nos garantiza un éxito del curso terapéutico. (Gomez Loor, 2021).

Pautas a seguir para evitar estos excesos acomodativos: (Gomez Loor, 2021).

Mantener distancia adecuada tanto con los dispositivos móviles como con la lectura. (Gomez Loor, 2021).

Tiempo al aire libre o espacios abiertos que permitan relajar la visión mirando a un lejano. (Gomez Loor, 2021).

Realizar descansos cada hora de unos minutos si es posible cuando estamos realizando tareas de visión próxima. (Gomez Loor, 2021).

El uso de lentes graduados o lentes para el Sol es una de las alternativas para mejorar la visión de lejos sin embargo se debe explorar mediante exámenes la posibilidad para implementar terapias visuales con la finalidad que el ojo recupere su capacidad de acomodación y así el paciente pueda observar con nitidez los objetos tanto lejanos como cercanos. (MasVisión, 2020).

## **Causas**

Las causas que las generan son variadas partiendo desde traumatismos , el uso de sustancias psicotrópicas y psicoactivas, enfermedades cerebrovasculares y la estimulación excesiva del sistema parasimpático; los hábitos ergonómicos e inclusive factores psicológicos como síntomas de ansiedad depresión o angustia tal como manifiesta Suárez. (Suárez Cuza, Pérez Fernández, & Zazo Enriquez , 2021).

## **Miopía**

La principal característica de la miopía es la dificultad que presentan las personas para ver objetos lejanos de manera definida sin embargo pueden observar objetos de cerca con normalidad, entre sus principales síntomas tenemos la visión borrosa de objetos lejanos, dificultades para identificar letras y símbolos a distancias medianas y cortas como los pizarrones, televisores inclusive letreros grandes. La miopía puede estar acompañada de dolor de cabeza frecuente generado por el estrés causado al sistema visual al intentar obtener una mejor claridad en la imagen . se la detectan los niños porque en la escuela empiezan a entrecerrar los ojos para ver mejor. Estos síntomas

pueden estar unidos y su intensidad varía en relación a la miopía que presente la persona.

### **Tipos de miopía.**

Generalmente se suelen distinguir dos tipos de miopía: (Llovet, 2020).

**Miopía simple.** Se considera miopía simple cuando el paciente presenta menos de 6 dioptrías de medida. La miopía simple es el tipo más frecuente, es normal que se establezca alrededor de los 18 o 20 años y no se puede prevenir, aunque sí debe ser detectada a tiempo a través de un examen oftalmológico completo y corregida mediante el uso de gafas, lentes de contacto o mediante diferentes tipos de técnicas quirúrgicas. (Llovet, 2020).

**Miopía magna, alta miopía o patológica.** Cuando la graduación del paciente supera las 6 dioptrías. La miopía magna suele estar producida por una elongación excesiva del globo ocular. En algunos casos, este tipo de miopía avanzada puede evolucionar en problemas degenerativos cuya causa principal es la elongación excesiva del ojo específicamente en el área de la retina, comprometiendo seriamente la visión de la persona que la padece. Las personas que padecen alta miopía deben realizarse revisiones periódicas para conocer el estado de su fondo de ojo. (Llovet, 2020).

La miopía puede tener, como hemos visto, diferentes orígenes. No obstante, ahora queremos hacer una clasificación según sus causas y según su estructura. (ISalud, 2020)

La alta miopía es la más grave de todas, ya que puede llegar a superar las seis dioptrías. Recibe también el nombre de magna y, como en todas, influye la herencia. Es la que más se debe controlar para que no empeore y el problema radica en el fondo del globo ocular. (ISalud, 2020).

**La congénita.-** No solo influye el factor genético, si bien siempre es determinante en este problema de visión. En realidad, también se puede producir debido a que la madre sufriera algún tipo de enfermedad durante el embarazo o que el bebé naciera de forma prematura. (ISalud, 2020)

**La falsa.-** Recibe el nombre de falsa porque es, en realidad, un problema transitorio. El tiempo que dura depende de la persona en sí, y se produce porque forcemos demasiado la vista, leamos con poca luz o por enfermedades, como es el caso ya mencionado de la diabetes. En el apartado anterior ya explicamos que estas tres condiciones pueden

generar, sobre todo en la niñez, que la afectación sea permanente. No obstante, es importante señalar que a veces es simplemente una falsa miopía temporal. (ISalud, 2020).

**La simple.-** Es lo contrario a la magna, ya que en estos casos las dioptrías estarán por debajo de seis. Lo normal es que aparezca cuando se es un niño, pero no siempre es así, ya que mientras el ojo esté en formación, puede aparecer. Este es el tipo más común y hay niños que nacen con ella y les cuesta darse cuenta de que la tienen, ya que nunca han visto de otra manera. (ISalud, 2020).

### Síntomas de la miopía

Existen varios síntomas con los cual es podemos identificar la miopía:

Dificultad para enfocar objetos que están a larga distancia

el paciente puede presentar fatiga visual o cansancio luego de largos periodos al realizar trabajos de visión cercanas como leer o escribir

La miopía suele estar acompañada de cefalea esporádica

### Diferencias entre miopía y falsa miopía

Para diferenciar correctamente la pseudomiopía de la miopía debemos tener en cuenta lo siguiente: (Bota Carbo, 2020).

MIOPIA	PSEUDOMIOPIA
es un defecto refractivo	es un problema de espasmo en el musculo ciliar
se relaciona a la forma del ojo	se relaciona al funcionamiento del ojo
se detecta mediante exámenes visuales	su detección es más compleja, los exámenes no identifican la causa
genera un aumento de dioptrías a medida que pasan los años	su medida es variable en lapsos cortos de tiempo. las medidas pueden reducirse
se trata con lentes con medida – lentes de contacto - cirugía	lo ideal es implementar terapias visuales y cambio de hábitos

FUENTE: AMERICAN ASSOCIATION OF OPHTHALMOLOGY

ELABORADO POR: EL AUTOR.

### **Errores de refracción**

La miopía es un error de refracción. Este problema ocurre cuando la forma o el estado de la córnea (o la forma del ojo en sí) hace que no se enfoque bien la luz que pasa por el ojo. (Bakri, 2022).

La miopía suele deberse a que el ojo es muy largo o tiene una forma ovalada en lugar de redonda. También puede deberse a que la curva de la córnea sea demasiado pronunciada. Estos cambios hacen que los rayos de luz lleguen a un . delante de la retina y se crucen. Los mensajes enviados de la retina al cerebro se perciben borrosos. (Bakri, 2022).

Otros errores de refracción incluyen los siguientes: (Bakri, 2022).

**Hipermetropía.** Esto sucede cuando el globo ocular es más corto de lo normal o la córnea no está lo suficientemente curvada. Algunas personas perciben objetos que están lejos con cierta claridad, pero ven borrosos los objetos que están cerca. Para algunas personas con hipermetropía, los objetos se ven borrosos en todas las distancias. (Bakri, 2022).

**Astigmatismo.** Esta enfermedad se produce cuando la curvatura de la córnea o el cristalino es más pronunciada en una dirección que en la otra. La visión se distorsiona o es borrosa en todas las distancias. (Bakri, 2022).



## **1.1 Justificación**

Demostrar los conocimientos adquiridos a través de los años de preparación en la facultad de Ciencias de la salud es la principal razón que justifica el realizar trabajos de este tipo.

A través de la implementación de medidas correctivas en los casos clínicos demostramos nuestra capacidad para brindar una atención de calidad a nuestros posibles pacientes.

La atención primaria en salud visual es una labor netamente propia del optómetra y brindar un diagnóstico adecuado para identificar defectos refractivos o trastornos oculares es la base de nuestra carrera.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo general**

Solucionar los trastornos acomodativos detectados en la paciente femenina de 31 años

### **1.2.2 Objetivos específicos**

Identificar defectos refractivos – y posibles trastornos visuales en la paciente femenina de 31 años

Realizar las pruebas optométricas necesarias para diagnóstico adecuado

Aplicar tratamiento a paciente femenino de 31 años

### 1.3 Datos generales

<b>Nombres</b>	<b>ARZC</b>
<b>Edad</b>	<b>31 años</b>
<b>Sexo</b>	<b>Femenino</b>
<b>Estado civil</b>	<b>Soltera</b>
<b>Ocupación</b>	<b>Docente de colegio</b>
<b>Nivel socioeconómico</b>	<b>Medio bajo</b>
<b>Hijos</b>	<b>Cuatro</b>
<b>Dirección</b>	<b>Quevedo</b>

## CAPITULO II

### METODOLOGÍA DEL DIAGNOSTICO

#### 2.1 Análisis del motivo de consulta

##### Motivo de consulta y antecedentes. Historial Clínico del paciente

Se presenta a consulta optométrica una paciente de sexo femenino de 31 años que presenta disminución de agudeza visual repentina, su evolución tiene 4 semanas lo cual dificulta sus actividades.

#### HISTORIA CLINICA

Antecedentes patológicos personales	Gastritis
Antecedentes patológicos familiares	Indica que en su familia no hay personas que padezcan de problemas visuales tipo congénito.
Antecedentes oculares	Nunca ha usado lentes, manifiesta que siempre ha tenido una buena visión y nunca he tenido problemas con él
Antecedente social	No refiere ninguno

#### 2.2 Principales datos clínicos que refiere el paciente sobre la enfermedad actual (anamnesis)

Paciente femenino de 31 años acude a consultorio, indica que durante la última semana se le ha presentado problemas en su trabajo porque no puede ver bien, indica que empezó primero con parpadeo excesivo y luego cefaleas que han sido constantes durante la última semana , ella labora en unidad educativa estatal manifiesta que dedica 10 horas diarias en computadora, además indica que usa mucho el celular. Presenta fotofobia y picor en ambos ojos.

Presenta los siguientes síntomas

- Fotofobia.- La fotofobia es la sensibilidad excesiva a la luz, lo que puede causar molestias y dolor en los ojos.
- Dificultad en enfoque.- La dificultad en el enfoque puede referirse a problemas de enfoque a corta o larga distancia, o dificultad para cambiar el enfoque entre distancias diferentes.

## 2.3 Exploración clínica

### Agudeza visual del paciente

OJO	AVSC	AVCC
OJO DERECHO	20/50	20/20
OJO IZQUIERDO	20/40	20/20

Auto refractómetro	
OD	1.00 -0.00 * 100°
OI	0.75 -0.00 * 2 °

Examen subjetivo	
OD	NEUTRO
OI	NEUTRO

## 2.4 Información de exámenes complementarios realizados

Para brindar un diagnóstico con mayor confiabilidad se plantea también en los siguientes pruebas

Cartilla de Snell

Examen subjetivo con caja de prueba

Tanteo de Donders (para valorar visión próxima)

Cover Test

## 2.5 Diagnóstico presuntivo, diferencial y definitivo.

Diagnostico presuntivo	se sospecha de miopía CIE 10 MIOPIA H52.1 y astigmatismo leve (H52.2) <a href="#">Astigmatismo</a>
Diagnóstico diferencial	Presenta posibles resequeadad popular, espasmos acomodativo, conjuntivitis bacteriana CIE 10 (H10.9) Conjuntivitis, no especificada.
Diagnóstico definitivo	Pseudomiopia .- es una condición visual en la que una persona experimenta una visión borrosa o similar a la miopía, pero sin una prescripción real de lentes correctivos. La visión borrosa se produce debido a una sobreacomodación del músculo ciliar del ojo que causa una excesiva convergencia de los ojos en un esfuerzo por enfocar objetos cercanos. Como resultado, los objetos lejanos pueden parecer borrosos o desenfocados.

## **2.6 Análisis y descripción de las conductas que determinan el origen del problema y de los procedimientos a realizar**

El trastorno visual de la pseudomiopía su principal síntoma es que los objetos cercanos se ven distorsionados borrosos de la de manera similar a lo que presenta una miopía. Se diferencia de esta porque la ciudadanía es reversible esto sucede cuando el músculo ciliar del ojo que es responsable de cambiar la forma del cristalino para enfocar objetos cercanos se fatiga o se tensa demasiado. Las causas pueden ser variadas pero la principales realizar actividades de visión cercana durante un tiempo constante por ejemplo leer o trabajar en computadora sin descanso.

Los síntomas son similares a otras patologías se incluye la visión borrosa la cefalea y fatiga visual sin embargo la pseudo miopía no causa daños permanentes sólo afecta al rendimiento de que la padece

## **2.7 Indicación de las razones científicas de las acciones de salud considerando valores normales**

La paciente al presentar seudónimo pía y al ser identificada esta afección ocular se le indica las acciones a seguir : realizar pausas activas para brindar descanso al sistema visual, implementar ejercicios de relajación ocular y verificar las condiciones ergonómicas del área de trabajo. Se prescribe el uso de lentes con protección fotocromática debido a que la paciente objeto de estudio trabaja de manera constante con equipos electrónicos.

## **2.8 Seguimiento**

Se prescribe lentes con protección fotocromático blue block, la paciente realiza trabajo dictando clases de computación además de brindar su ayuda en diferentes actividades administrativas razón por la cual el cambio de las condiciones de iluminación puede incidir de manera negativa en su salud visual.

Se le indica la paciente visita a consulta optométrica en un lapso de 3 meses para verificar condiciones visuales y realizar nueva valoración.

## **2.9 Observaciones**

La paciente realiza un trabajo excesivo utilizando equipos electrónicos esto incide en la aparición de síntomas como cefalea, parpadeo excesivo. Se le indicó a la paciente la importancia de realizar pausas activas durante sus actividades con el fin de mejorar su ergonomía y su salud visual.

## CONCLUSIONES

- El uso excesivo de equipos electrónicos y las malas condiciones de iluminación y ergonomía laboral inciden en la aparición de ciertas molestias como en el caso presentado de la paciente que se le detecta una seudo miopía.
- Es necesario establecer las pruebas adecuadas para verificar las alteraciones visuales que presentan los pacientes y evitar en lo posible la prescripción de medidas que no son acordes a la realidad de la salud visual detectada.
- La prescripción de lentes debe ser fundamentada en base a los exámenes profundos y en caso de existir dudas se debe derivar al departamento oftalmológico para descartar la presencia de patologías o problemas visuales mayores.
- Al ser una seudo miopía el tratamiento consiste en lentes con protección blue block y fotocromático esta medida permitirá a la paciente sentir una mayor ergonomía al momento de trabajar en computadora y cambiar las condiciones de iluminación.



## **RECOMENDACIONES**

Una vez culminado el diagnóstico de la paciente se le recomienda lo siguiente:

Mejorar sus hábitos de cuidado de la salud visual implementando el sistema 20/20/20, la técnica implica tomar un descanso de 20 segundos cada 20 minutos y mirar a un objeto que esté a una distancia de al menos 20 pies (6 metros). Esto permite que los ojos se relajen y descansen de la tensión causada por la actividad cercana.

Implementar de manera inmediata el uso de lentes fotocromáticos blue block durante el tiempo que esté utilizando la computadora o haciendo trabajo con pantallas digitales.

Asistir a chequeo optométrico una vez al mes durante los próximos 3 meses para verificar evolución

En caso de presentar inconvenientes o molestias en su visión realizarse un chequeo adicional y de ser necesario se derivará a departamento de oftalmología para exámenes complementarios con el fin de descartar cualquier patología

## BIBLIOGRAFÍA

- Bakri, S. (16 de 09 de 2022). *Mayo Clinic*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/nearsightedness/symptoms-causes/syc-20375556>
- Bota Carbo, J. (24 de 09 de 2020). *Area Oftalmologica Avanzada*. Obtenido de <https://areaoftalmologica.com/blog/defectos-refractivos/falsa-miopia-ejercicios-visuales/>
- Garcia Montero, M., López Artero, E., Garzón Jiménez, N., Albarrán Diego, C., Pérez Cambrodí, R., Illarramendi Mendicute, I., . . . Alba Bueno, F. (2021). *Cirugía Refractiva*. España: ELSEVIER.
- Gomez Llor. (10 de 11 de 2021). *Optica Gomez Lor*. Obtenido de <https://www.gomezlor.com/2021/11/10/que-es-la-pseudomiopia/>
- ISalud. (18 de 05 de 2020). *ISalud*. Obtenido de <https://www.isalud.com/blog/que-tipos-de-miopia-existen/>
- Llovet, F. (06 de 02 de 2020). *Clinica Baviera*. Obtenido de <https://www.clinicabaviera.com/refractiva-miopia>
- MasVisión. (17 de 01 de 2020). *+Visión*. Obtenido de <https://www.masvision.es/blog/sabes-que-es-la-falsa-miopia>
- National Eye Institute. (08 de 09 de 2020). *NIH*. Obtenido de <https://www.nei.nih.gov/espanol/aprenda-sobre-la-salud-ocular/enfermedades-y-afecciones-de-los-ojos/miopia#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20miop%C3%ADa%3F,objetos%20lejanos%20se%20vean%20borrosos.>
- Suárez Cuza, I., Pérez Fernández, A., & Zazo Enriquez, R. (21 de 03 de 2021). *VARONA*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3606/360670689014/html/>
- TriÓpticaOnline. (07 de 03 de 2020). *TriÓpticaOnline*. Obtenido de <https://www.triopticaonline.com/pseudomiopia-definicion/>
- Yanoff, M., & Duker, J. (2019). *Oftalmología*. España: ELSEVIER.

## ANEXOS

