

Estudio: “Uso dispositivos electrónicos y molestias visuales”



INFORME DE RESULTADOS
SEPTIEMBRE 2018



ÍNDICE

- 1** **Uso de los dispositivos electrónicos y perfil de usuario**
 - 1.1. Horas de uso
 - 1.2. Perfil usuario: datos destacables
 - 1.3. Uso dispositivos: jóvenes versus adultos

- 2** **Clasificación usuarios dispositivos electrónicos**
 - 2.1. Categorías usuarios
 - 2.2. Tiempo medio de uso
 - 2.3. Datos destacables de los “Heavy Users”

- 3** **Molestias visuales causadas por el uso de dispositivos electrónicos**
 - 3.1. Molestias frecuentes
 - 3.2. Relación molestias y tiempo de uso
 - 3.3. Relación molestias y uso de gafas y lentillas

4 Principales conclusiones

5 Recomendaciones

6 Metodología

El objetivo general de la investigación ha sido conocer los hábitos de uso de los dispositivos electrónicos y en qué medida su uso prolongado influye en la aparición de diferentes molestias visuales. Dentro de la categoría de dispositivos electrónicos se encuentran: ordenadores, tablets, móviles y libros electrónicos.

No es un estudio oftalmológico sino un estudio sociológico basado en las respuestas de los entrevistados. Se ha trabajado con una muestra de 1.403 individuos representativa de la sociedad española.



Como podremos observar a partir de los resultados que veremos a continuación, el uso continuado de dispositivos es directamente proporcional a la aparición de problemas visuales en los usuarios, como es el cansancio visual, dolores de cabeza, sequedad ocular o visión borrosa.

También es bastante relevante el perfil del entrevistado: sexo, edad, situación laboral, nivel de estudios... en relación a sus hábitos de uso de los dispositivos electrónicos.



PRINCIPALES RESULTADOS

A continuación ofrecemos los principales resultados de la encuesta. Referente a las páginas que siguen, queremos apuntar las pautas seguidas para mostrar los resultados.

En todos los casos presentamos los resultados correspondientes a la muestra total de entrevistados o, en su caso, a la totalidad de los entrevistados que han respondido a la pregunta en cuestión.

La explotación de los resultados ha incluido la segmentación de la muestra en función de una serie de datos socio-demográficos (sexo, edad, situación laboral, etc.), variables referentes a hábitos de los entrevistados (intensidad de utilización de dispositivos electrónicos) y referentes a su salud visual (si presenta defectos visuales o si utiliza gafas/lentillas).

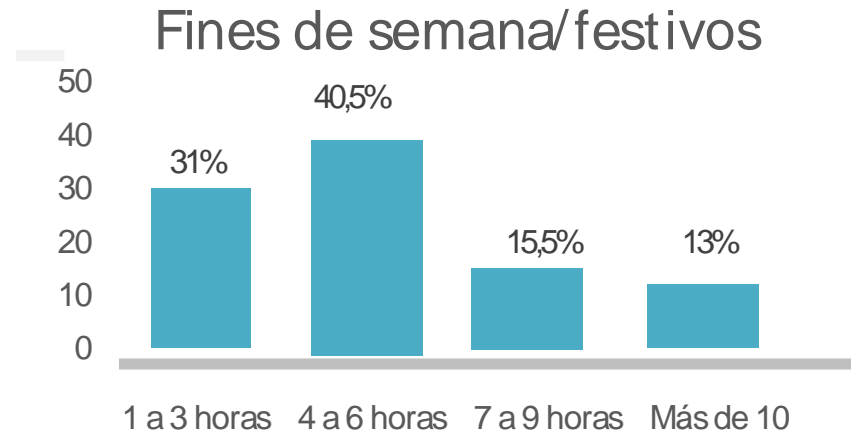
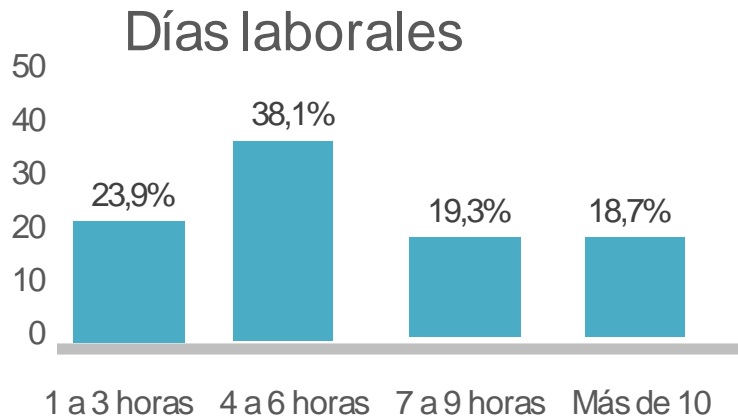


1

Uso de dispositivos electrónicos y perfil de usuario

1.1. Horas de uso de los dispositivos electrónicos

La media de uso de los dispositivos electrónicos es de 5,6 horas al día.



En días laborales la media de horas de uso es de 6:

Para trabajos y/o responsabilidades se dedican 3,1 horas y para ocio 2,9 horas.

En fines de semana y festivos la media de horas de uso es de 5,4:

4,1 horas se dedican para el ocio y 1,3 horas de media se dedican a responsabilidades y/o trabajos.

1.2. Perfil usuario: datos destacables

Las mujeres usan más tiempo los dispositivos electrónicos que los hombres (5,8 horas de media al día).

Mujer	Hombre
5,8 h/día	5,4 h/día

Los menores de 24 años son los que más horas al día usan los dispositivos electrónicos (6,6 horas de media al día).

DE 18 A 24	DE 25 A 34	DE 35 A 44	DE 45 A 54	DE 55 A 64	DE 65 Y MÁS
6,6	6,1	5,6	5,6	5,2	4,7

El colectivo de estudiantes utiliza 6,7 horas de media al día los dispositivos electrónicos.

Estudiantes	Trabajan	Desempleados	Jubilados	Labores del hogar
6,7	5,8	5,7	4,8	4,9

1.3. Uso dispositivos electrónicos: jóvenes versus adultos

**Jóvenes 18 a 24 años:
6,6 h/día**

**Adultos 35 a 55 años:
5,6h/día**

Laborables		Fin de semana	
6,9 h/día		7,2 h/día	
Estudio	Ocio	Estudio	Ocio
3,7	3,2	2,4	4,8

Laborables		Fin de semana	
6,2 h/día		5,2 h/día	
Trabajo	Ocio	Trabajo	Ocio
3,7	2,5	1,2	4

Los más jóvenes utilizan los dispositivos más en fin de semana que entre semana.

Los adultos utilizan los dispositivos más entre semana que en fin de semana.

El estudio/ trabajo se impone entre semana y el ocio en fin de semana.
Destacan las más de 7h. diarias de uso de los más jóvenes en fin de semana.

2

Clasificación de los usuarios de dispositivos electrónicos

Para calcular el impacto de las horas de uso en la salud visual de los entrevistados, hemos establecido tres categorías en función de la intensidad de uso de dispositivos tanto en días laborables como en fines de semana, estableciendo una media diaria.

De los resultados obtenidos hemos definido las categorías de intensidad siguientes:



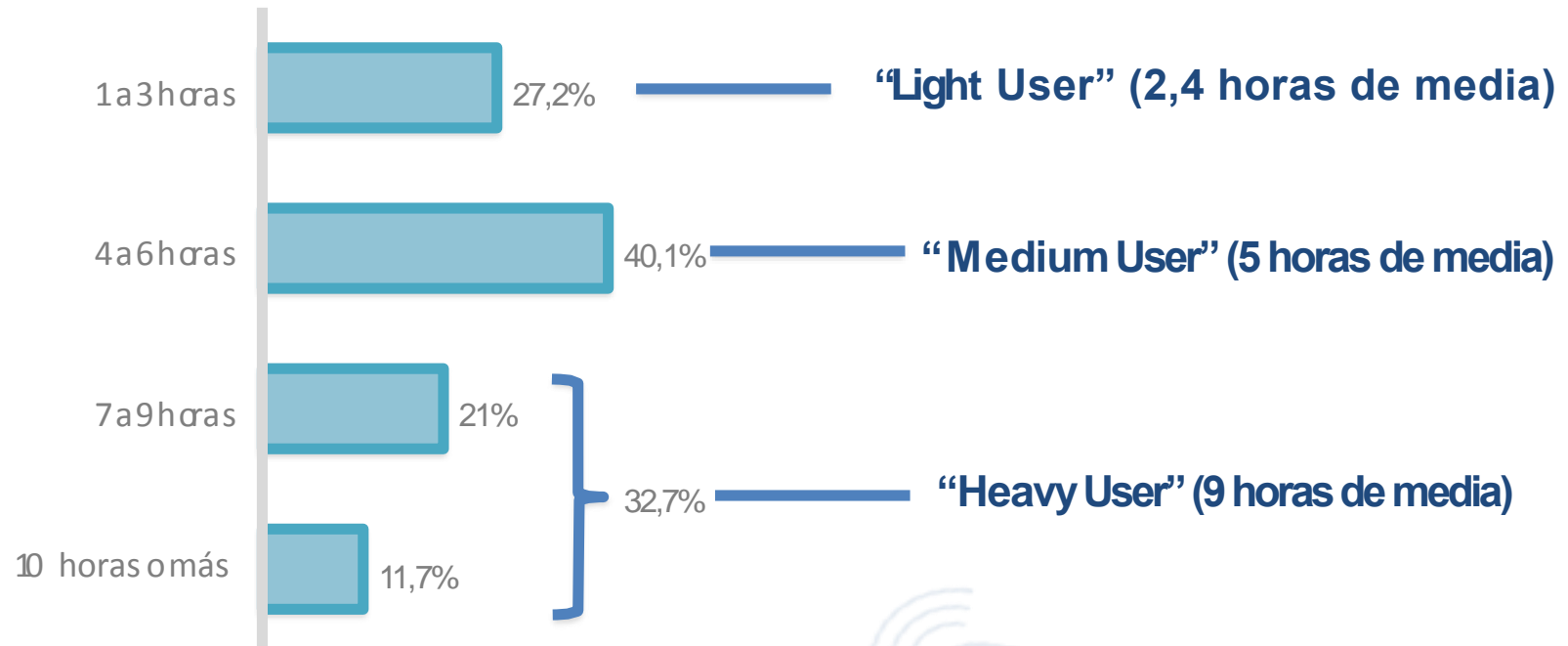
Dispositivos electrónicos:

Light User: Entre 1 y 3 horas al día

Medium User: Entre 4 y 6 horas al día

Heavy User: Más de 6 horas al día

2.2. Tiempo medio de uso



2.3. Datos destacables de los “Heavy Users”

Un tercio de los entrevistados (el 32,7%) es “Heavy User”:

Utilizan más de 6 horas al día los dispositivos electrónicos con una media de uso de 9 horas.

Los siguientes colectivos superan ese 32,7%:

El 49% de los estudiantes son “Heavy Users”

El 44% de los jóvenes de 18 a 24 son “Heavy Users”

El 36% de las mujeres son “Heavy Users”

El 37% de las personas con miopía son “Heavy Users”

El 36% de los trabajadores por cuenta ajena son “Heavy Users”

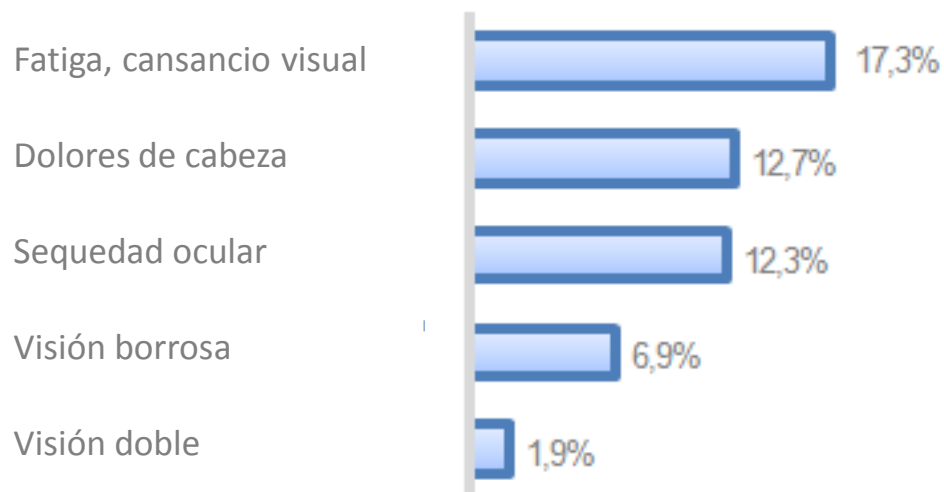
El 38,4% de las personas que trabajan en un lugar cerrado son “Heavy Users”

El 37% de las personas con astigmatismo son “Heavy users”

3

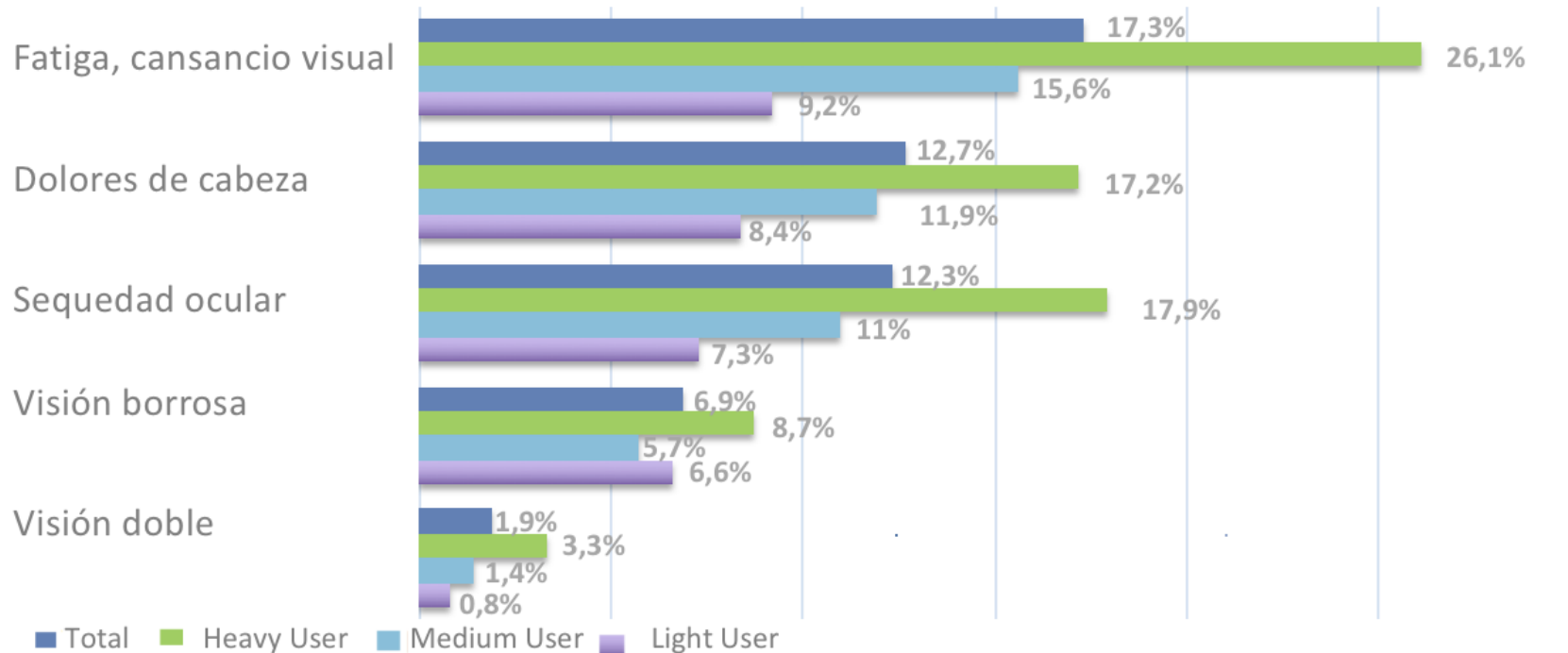
Molestias visuales causadas por el uso
de los dispositivos electrónicos

3.1. Molestias frecuentes



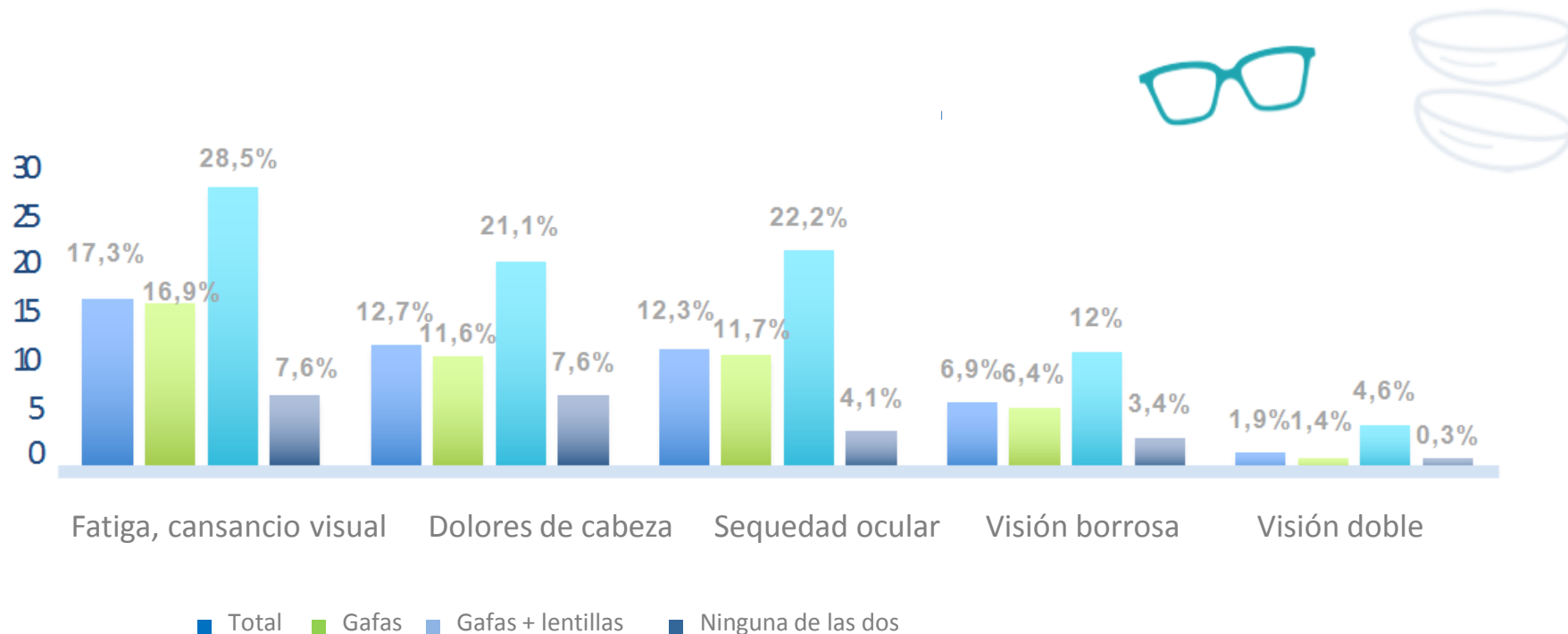
Más del 17% de los entrevistados sufre cansancio ocular tras el uso de los dispositivos electrónicos, mientras que casi el 13% sufre dolores de cabeza y más de un 12% nota sequedad ocular.

3.2. Incidencia de las molestias visuales según la intensidad de uso



Existe una clara correlación entre una mayor exposición a los dispositivos electrónicos y la aparición de molestias visuales.

3.3. Incidencia de las molestias visuales según si el usuario lleva gafas y/o lentillas



Las personas que, además de gafas, usan lentillas son las que más molestias sienten al usar los dispositivos electrónicos.

4

Principales conclusiones

- **Usamos** los dispositivos electrónicos **una media de 5,6 horas al día**.
- **Los días laborables los usamos 6 horas** (principalmente para el trabajo) y los **festivos y fines de semana 5,4 horas** (sobre todo para el ocio).
- Son las **mujeres**, los **menores de 24 años** y los **estudiantes** las personas que utilizan de forma más activa los dispositivos electrónicos.
- **Un tercio de los entrevistados usa más de 6 horas al día** los dispositivos electrónicos (con una media de uso de 9 horas).
- **El uso diario de dispositivos es directamente proporcional a la aparición de molestias visuales** en las personas, entre los que destacan la fatiga visual, los dolores de cabeza, la sequedad ocular y la visión borrosa. El perfil del entrevistado también influye en la manifestación de estas dolencias.
- Las personas que usan **más de 6 horas al día** los dispositivos electrónicos **tienen mayor tendencia a sufrir molestias visuales**: fatiga visual 26,1%, dolores de cabeza 17,2% y sequedad ocular 17,9%.
- Los **usuarios de lentillas y gafas suelen sufrir más molestias visuales** a la hora de usar los dispositivos: fatiga visual 28,5%, dolores de cabeza 21,1% y sequedad ocular 22,2%.

5

Recomendaciones

- Se recomienda el **uso responsable de los dispositivos electrónicos**, ya que una exposición continuada puede provocar molestias.
- **Usar estos dispositivos con una luz adecuada.** Evitar lugares **con excesiva luz que provoquen reflejos en las pantallas.** Tampoco de deben **usar en la oscuridad total cuando son la única fuente de luz o justo antes de dormir,** ya que pueden afectar a la calidad del sueño.
- Es recomendable intentar no utilizar este tipo de aparatos cuando se esté muy cansado y **colocar el dispositivo a una distancia correcta,** unos 50 centímetros aproximadamente.
- **Intercalar periodos de descanso** con el fin de que se pueda cambiar el enfoque de la visión a otros puntos y no estar continuamente enfocando de cerca.
- **Papadear con frecuencia para mantener el ojo hidratado correctamente,** ya que al estar concentrados se papadea menos de lo normal. Incluso, usar gotas lubricantes si se precisa.
- Debido a la gran cantidad de estímulos visuales que recibimos, la vista es el sentido que más presente tenemos y más desarrollamos, por ello debemos cuidarla y protegerla durante toda la vida.
- **Acudir a las revisiones oftalmológicas al menos una vez cada dos años,** ayuda a la detección precoz de los problemas visuales y hace que se pueda iniciar el tratamiento preciso.



6

Metodología

Encuesta a población general on line a través de panel.

Las **especificaciones metodológicas** básicas de la encuesta han sido las siguientes:

- **Universo:** población general española de 18 años en adelante.
- **Ámbito:** nacional (península más Baleares y Canarias; se excluyen las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla).
- **Tamaño de la muestra:** 1.403 entrevistas.
- **Distribución de la muestra,** entrevistas distribuidas por Comunidad Autónoma y tamaño de hábitat según distribución geográfica no proporcional para conseguir muestras representativas en la totalidad de las CC.AA.
- **Selección del entrevistado:** la selección del entrevistado se ha realizado aplicando cuotas de sexo y edad a la muestra total.



- **Error de muestreo:** asumiendo los criterios y principios del muestreo aleatorio simple, para un nivel de confianza del 95.5 % (dos sigmas) y en la hipótesis más desfavorable ($p=q=50$), el error de muestreo para la muestra total de 1.403 entrevistas es de +2,7%.
- **Cuestionarios:** estructurado y precodificado, con la inclusión de algunas preguntas abiertas y semi-abiertas. Incluye preguntas acerca del objetivo de la investigación así como los datos de clasificación sociodemográfica que permiten la posterior explotación de los resultados por segmentos de población, a saber: género, edad, nivel de estudios, situación laboral.
- La duración media de la entrevista ha sido de 10,6 minutos.



Distribución por CCAA

	Núm. Entrevistas	%
Andalucía	182	13
Aragón	66	4,7
Asturias	61	4,3
Baleares	60	4,3
Canarias	65	4,6
Cantabria	63	4,5
Castilla-La Mancha	69	4,9
Castilla y León	69	4,9
Cataluña	162	11,5
Valencia	107	7,6
Extremadura	58	4,1
Galicia	64	4,6
Madrid	143	10,2
Murcia	65	4,6
Navarra	58	4,1
País Vasco	69	4,9
Roja	42	3
TOTAL	1.403	100

Distribución por Hábitat

	Núm. Entrevistas	%
De 2.001 a 10.000	295	21
De 10.001 a 50.000	385	27,4
De 50.001 a 100.000	167	11,9
De 100.001 a 500.000	374	26,7
Más de 500.000	182	13
TOTAL	1.403	100

Sexo (cuota)

	Núm. Entrevistas	%
Hombre	692	49,3
Mujer	711	50,7
TOTAL	1.403	100


Edad (cuota)

	Núm. Entrevistas	%
De 18 a 24	132	9,4
De 25 a 34	275	19,6
De 35 a 44	295	21
De 45 a 54	244	17,4
De 55 a 64	186	13,3
De 65 y más	271	19,3
TOTAL	1.403	100

Nivel estudios (entrevistado)

	Núm. Entrevistas	%
Menos que estudios primarios	8	0,6
Estudios primarios completos (EGB)	83	5,9
Bachiller elemental (FP 1er grado/ESO)	198	14
Bachiller superior (BUP/COU/FP 2 grado/Bachillerato)	506	36,1
Tres años de universidad (Diplomatura/Ingeniería técnica)	266	19
Licenciatura/Grado o mas	342	24,4
TOTAL	1.403	100

Situación laboral (entrevistado)



	Núm. Entrevistas	%
TRABAJAN O HAN TRABAJADO	1.270	90,5
Está trabajando como autónomo	142	10
Está trabajando por cuenta ajena	649	46,3
Está parado, ha trabajado con anterioridad	133	9,5
Está jubilado, ha trabajado con anterioridad	279	19,9
A cargo de las labores del hogar, ha trabajado con anterioridad	67	4,8
NO HAN TRABAJADO NUNCA	133	9,5
Está estudiando	100	7,1
Está parado buscando su primer empleo	12	0,9
A cargo de las labores del hogar y nunca ha trabajado	21	1,5
TOTAL	1.403	100



CLINICA
BAVIERA

Muchas gracias