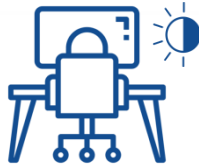


CONSEJOS PARA EVITAR EL SÍNDROME VISUAL INFORMÁTICO

Fijar la mirada durante horas en las pantallas de los ordenadores, smartphones, tablets... puede provocar síntomas de incomodidad al final de la jornada, entre los que se encuentran: irritación ocular, fatiga visual, visión borrosa, sequedad ocular, cefalea, dolor de cuello y de hombros... todos estos síntomas se conocen como **SÍNDROME VISUAL INFORMÁTICO**. Te contamos a continuación cómo prevenirlo.

1



AJUSTAR LA RESOLUCIÓN Y EL CONTRASTE DEL MONITOR. Cuanta mayor sea la resolución de la pantalla, más clara será la imagen, lo que redundará en un mayor confort visual.

2



EVITAR LOS DESLUMBRAMIENTOS Y REFLEJOS. Posicionar el monitor perpendicular a las ventanas o a otras fuentes de luz intensa, usar filtros antirreflejos y cortinas en las ventanas.

3



HACER PAUSAS de 15 min. cada 2 h. para descansar los ojos. Cada 20 min. asomarse por la ventana o dirigir la mirada al infinito unos 20 segundos para cambiar el enfoque de los ojos.

4



MANTENER UNA DISTANCIA CORRECTA entre los ojos y la pantalla del ordenador (entre 50 y 60 centímetros) y a una altura similar a la de los ojos o ligeramente más baja.

5



PARPADEAR CON REGULARIDAD, es crucial para mantener la cantidad adecuada de humedad en la superficie del ojo y evitar la sequedad ocular.

6



ACUDIR A REVISIONES VISUALES PERIÓDICAS para asegurarse de que la prescripción de tus gafas o lentes de contacto es la correcta, en especial para su uso con equipos informáticos.

7



EVITAR LA SEQUEDAD AMBIENTAL MEDIANTE EL USO DE HUMIDIFICADORES, o emplear soluciones oftalmológicas para hidratar los ojos cuando resulte necesario.

8



MANTENER EL MONITOR O PANTALLA LIMPIO, libre de huellas y polvo, ya que pueden reducir la claridad.

