

# FATIGA VISUAL



## CONSECUENCIAS

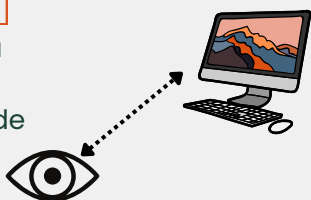
Si utilizas a menudo pantallas digitales como el móvil, la Tablet, el ordenador o incluso el televisor para video conferencia, es importante que sepas que esto implica un esfuerzo adicional para los músculos de tus ojos, lo cual puede causar fatiga o estrés visual.

Esto sucede porque nuestra visión está diseñada para enfocarse en objetos lejanos y no para estar prolongadamente frente a una pantalla.

## RECOMENDACIONES

### DISTANCIA

Colocar la pantalla a una distancia adecuada y al nivel de los ojos.



#### Móvil y tablet

Colocar la pantalla a una distancia de 30 a 35 cm.

Cuando mires la pantalla, pega el codo al cuerpo y eleva el antebrazo, no inclines la cabeza hacia adelante para que no sufran las cervicales.

#### Ordenador

Colocar la pantalla a más de 40 cm.

#### Televisor

Colocar a una distancia no inferior a 2,5 veces la medida de su diagonal

### VISIÓN CERCANA Y LEJANA

Hacer pausas periódicas para descansar la vista, siguiendo la regla del 20-20-20, es decir 20 minutos mirando la pantalla, 20 segundos a una distancia de 20 pies (unos 6 metros).

También puedes realizar estos ejercicios para prevenir la fatiga visual.



### CUIDADOS

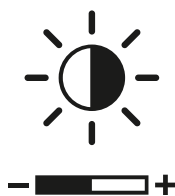


Hay que hidratar los ojos y forzar el parpadeo, ya que el uso intensivo de las pantallas los seca, si es necesario utiliza lágrimas artificiales.



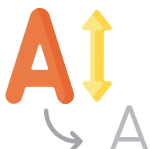
### REFLEJOS Y BRILLOS

- Evitar los reflejos en las pantallas y ajustar el nivel de brillo a la iluminación del entorno.
- Por la noche y en la oscuridad el brillo debe de ser más tenue.



### TAMAÑO LETRA

En el dispositivo hay que ajustar el tamaño de las letras para que puedas ver sin forzar la vista.



### HÁBITOS SALUDABLES

- Realizar actividad física
- Comer de forma equilibrada
- Dormir el tiempo necesario



### NIVEL DE ÉSTRES

Controlar el estrés favorece la fatiga visual



### CONSULTA MÉDICA

Consulta al especialista si presentas síntomas como visión borrosa, picor o dolor de ojos, sequedad ocular o hipersensibilidad ocular.

