

SALUD VISUAL

TUS OJOS Y EL USO DE PANTALLAS



Cada vez más es inevitable el uso prolongado del ordenador ya que, cada vez más, nos vemos "obligados" a incrementar el uso de nuestro entorno digital (reuniones online con familiares, uso de redes sociales, formación online, etc)

Es por eso que desde **Marco óptico** queremos daros unos consejos para que la vuelta al teletrabajo después del verano no se haga tan cuesta arriba.

ERGONOMÍA

¿Cómo te sientas frente al ordenador?

Colocar la pantalla a una distancia prudente, por debajo de la altura de los ojos y en una silla comfortable puede dar un vuelto al rendimiento en aquella tarea que estes realizando durante mucho tiempo.

PARPADEA MÁS

¿Sabes que con las pantallas y la lectura parpadeamos hasta un 70% menos?

Con el uso de pantallas pasamos de parpadear unas 15 veces por minuto a una media de entre 4 y 5 veces por minuto según diversos estudios, lo que provoca un aumento de casos de síndrome de ojo seco.

LA LUZ AMBIENTE Y LOS REFLEJOS

La visión periférica es muy importante también en trabajos de visión próxima

Trabajar en un ambiente a oscuras reduce e incluso elimina el uso de la visión periférica, lo que aumenta la fatiga visual, así como los reflejos en las pantallas o en los cristales de las gafas.
¿Usas un correcto antirreflejante en tus gafas?

REDUCE EL ESTRES Y LA FATIGA OCULAR

¿Conoces la regla 20-20-20?

No realizar los descanso adecuados incrementa las posibilidades de acabar padeciendo fatiga visual, dolores de cabeza y otros síntomas. Hacer descanso ayuda a reducir la posibilidad de sufrirlos. La regla 20-20-20 es una manera de acordarse de realizar estos descanso; cada 20 minutos de trabajo mirar durante 20 segundos a 20 pies de distancia (6 metros).

Si quieres saber más **contáctanos**, o ven a vernos



FATIGA VISUAL, MIOPIA SEQUEDAD OCULAR...

El confinamiento y la situación actual que se está viviendo a nivel global ha fomentado el teletrabajo en una gran parte de la población. Además del teletrabajo se ha fomentado el uso de dispositivos electrónicos entre los más jóvenes no solo para el "ocio", sino también a nivel lectivo.

PERO, ¿CÓMO PUEDE AFECTAR EL TELETRABAJO A MI VISIÓN?

El uso prolongado y mantenido en distancias intermedias y próximas hace que los ojos tengan que mantener el mismo foco de visión durante un tiempo prolongado, lo que provoca alteraciones como **fatiga visual y síndrome de ojos seco**, entre otras.

¿Y LOS MÁS PEQUEÑOS?

Además en el caso de los **niños**, estudios sugieren que una excesiva exposición a las pantallas provoca un mayor riesgo de tener **miopía**, entre otras razones porque se dedica menos tiempo a estar al aire libre, lo que favorece la aparición de la miopía.