

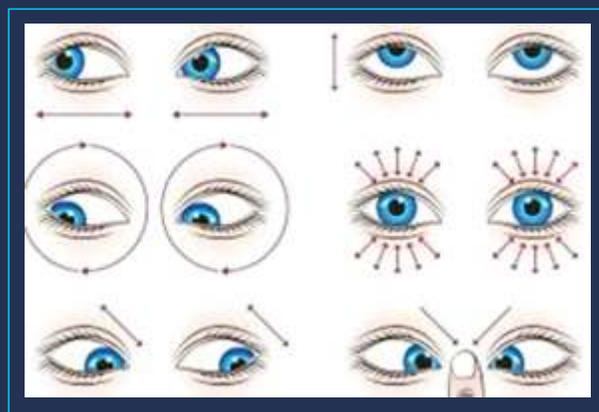
Fatiga visual

Pasar muchas horas delante de una pantalla, obliga a los ojos a realizar esfuerzos que pueden producir molestias oculares, generalmente temporales, como fatiga visual, ojo seco, picor, lagrimeo constante, y visión borrosa, también puede producir dolor de cabeza, dolor muscular en cuello, hombros y espalda, mayor sensibilidad a la luz, dificultad para concentrarse, sensación de que no puede mantener los ojos abiertos, entre otras. Las molestias descritas suelen aparecer al final del día o de la jornada laboral, especialmente si se han realizado actividades como leer, estudiar largo tiempo, ver mucha televisión, trabajar frente al computador, mantener mucho tiempo en el celular o Tablet.

Recomendaciones a seguir...

- Optimizar la iluminación del campo visual y del lugar de trabajo habitual.
- Realizar descansos periódicos de la actividad visual (por ejemplo, cada hora descansar 5-10 minutos).
- Mantener los ojos lubricados (parpadeo) para evitar la sequedad.
- Medidas de protección como disminuir el brillo de la pantalla.
- Sentarse adecuadamente y coloca la pantalla del computador a una distancia de 65-70 cm, de un portátil 50 cm, de la tablet 40 cm y del celular 30 cm.
- Se debe colocar todo el material de trabajo tan cerca de la pantalla como sea posible para minimizar los movimientos de la cabeza, de los ojos y también los cambios de enfoque.
- Realizar una serie de ejercicios oculares sencillos. Estos ejercicios se deben realizar sin gafas ni lentes de contacto, con descansos pequeños y parpadeos entre cada ejercicio:

Ejercicios visuales



Distancia mínima recomendada



Ten en cuenta:

1 | Acepta la nueva realidad, perdónate por lo que dejaste de hacer o por lo que hiciste, abre el camino para vivir bien, valorando lo que tienes.

2 | La felicidad depende de lo que puedes dar, no de lo que puedes conseguir.
Swami Chinmayananda