



Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

CONSEJOS PARA ALIVIAR LA FATIGA OCULAR INFORMÁTICA

(2° Parte)

NOSOTROS SERVIMOS

LIONS

Capítulo 66



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Néstor Gerardo Freccero
Gobernador PF 2021-2022



Capítulo 66

Consejos para aliviar la fatiga ocular informática (2° parte)

6.- Parpadee con más frecuencia. Parpadear es muy importante cuando se trabaja frente a la pantalla de la computadora porque humedece los ojos para evitar la resequedad e irritación. Cuando se trabaja con una computadora, la gente parpadea con menos frecuencia, y muchos de los parpadeos son parciales porque no se cierran completamente los párpados. Las lágrimas que recubren el ojo se evaporan más rápidamente durante largas fases sin parpadear, lo que puede causar el síndrome del ojo seco.

Para disminuir el riesgo de sequedad ocular mientras usa la computadora, haga este ejercicio: cada 20 minutos, parpadee muy lentamente 10 veces cerrando los ojos como si se fuera a dormir. Este ejercicio le ayudará a humedecer los ojos.

7.- Ejercite los ojos. Otra causa de fatiga ocular causada por el uso de computadoras es el esfuerzo acomodativo. Para reducir el riesgo de cansar los ojos al esforzarlos constantemente para mantener el enfoque de cerca en la pantalla, es aconsejable mirar lejos del equipo al menos cada 20 minutos y dejar ir la mirada hacia un objeto distante (por lo menos a 6 metros) durante al menos 20 segundos. Ver de lejos relaja los músculos dentro del ojo, encargados de enfocar de cerca, para así reducir la fatiga. Además, no se olvide de parpadear con frecuencia.

8.- Tome descansos frecuentes. Para reducir el riesgo del síndrome visual informático y los dolores de cuello, espalda y hombros, tome descansos frecuentes mientras trabaja. Durante estos descansos de la computadora se aconseja levantarse, moverse y estirar brazos, piernas, espalda, cuello y hombros para reducir la tensión y la fatiga muscular. Busque información sobre sugerencias para realizar una secuencia rápida de ejercicios que se pueda llevar a cabo durante los recesos y después del trabajo para reducir la tensión en los brazos, cuello, hombros y espalda.

9.- Modifique su lugar de trabajo. Si necesita estar alternando la mirada entre una página impresa y la pantalla de la computadora, esta acción puede causarle fatiga ocular. Coloque las páginas escritas sobre un soporte de documentos junto al monitor. Ilumine correctamente el soporte de documentos. Ajuste la silla a la altura correcta. Coloque la pantalla a una distancia de 51 a 61 cm. de los ojos. El centro de la pantalla debe estar a unos 10-15 grados por debajo de los ojos para que la cabeza y el cuello estén en una posición cómoda.

Una postura incorrecta mientras se realiza trabajo en la computadora también contribuye al síndrome visual informático.

10.- Considere la posibilidad de usar anteojos para la computadora. Para tener la mayor comodidad cuando trabaja, sería de gran beneficio si le solicita a su oftalmólogo que le recete unos anteojos especialmente graduados para el uso con la computadora, sobre todo si trabaja mucho tiempo con la misma.

Los anteojos para la computadora también son una buena opción si usa bifocales o lentes progresivos, porque estos lentes, por lo general, no son óptimos para la distancia a la pantalla de la computadora. También puede considerar el uso de lentes fotocromáticos, y así reducir la exposición a la potencialmente dañina luz azul emitida por los dispositivos digitales.

De cualquier modo, siempre consulte a su profesional de la salud visual.

La información facilitada por este medio no puede, en modo alguno, sustituir a un servicio de atención médica directa, así como tampoco debe utilizarse con el fin de establecer un diagnóstico, o elegir un tratamiento. La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios.





Media Luna Oftalmológica

Centros Oftalmológicos Creados



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Néstor Gerardo Freccero
Gobernador PF 2021-2022