



# Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

## *Teletrabajo y clases virtuales: consejos para cuidar la vista*

**NOSOTROS SERVIMOS**



**Capítulo 3**



Lions Clubs International  
**FOUNDATION**



León Marcela Alejandra Martínez  
Gobernadora Distrito "O"-5



## Capítulo 3

### TELETRABAJO Y CLASES VIRTUALES: CONSEJOS PARA CUIDAR LA VISTA

Desde que comenzó la emergencia por Covid-19, miles de personas han cambiado sus rutinas y están trabajando o estudiando desde la casa. Esto, sumado al aislamiento social, ha aumentado considerablemente el tiempo que se dedica al uso de computadoras, teléfonos móviles y tablets.

El uso prolongado de estos dispositivos puede generar problemas para la salud ocular, y se lo ha definido como Síndrome Virtual Informático.

Los síntomas incluyen fatiga ocular, dolor de cabeza, visión borrosa, ojos secos, dolor de cuello y de hombros. Para evitarlo, es importante adoptar rutinas que ayuden a que el teletrabajo o las clases virtuales no terminen dañando la vista.

Para evitarlo, es importante adoptar rutinas de cuidado en casa que ayuden a que el teletrabajo o las clases a distancia no terminen dañando la vista.

Algunos consejos y ejercicio para cuidar la visión en este tiempo:

- En la medida que sea posible, evitar pasar demasiado tiempo frente a la pantalla;
- Priorizar otro tipo de actividades durante el tiempo libre, como escuchar música, leer un libro, conversar, armar un puzzle, etc.;
- Organizar el espacio de trabajo;
- Mantener una postura correcta que proteja el cuello y los hombros;
- Encontrar la distancia óptima a la pantalla;
- No olvidar parpadear: El echo de no parpadear reduce la humedad en el globo ocular y aumenta el riesgo de desarrollar síndrome del ojo seco;
- Desviar la mirada de la pantalla cada 20 minutos. Se recomienda mirar un objeto distante por 20 segundos, permitiendo relajar los ojos y despejar la mente;
- La buena iluminación es fundamental para no forzar la vista. En el caso de que no sea posible iluminar con luz natural, se recomienda utilizar una lámpara auxiliar tratando de evitar que se formen sombras en el escritorio, ya que contribuyen a la fatiga ocular;
- Finalmente, un gran aliado son las gotas hidratantes, porque ayudan a evitar el enrojecimiento de los ojos, sequedad, molestias e irritaciones.

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 Marcela Alejandra Martínez  
Gobernadora Distrito "O"-5