

Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

CONSEJOS PARA ALIVIAR LA FATIGA OCULAR INFORMÁTICA (1° Parte)









Programa Mantenga Sana su Visión

Capitulo 65

Consejos para aliviar la fatiga ocular informática (1° parte)

Con tantos de nosotros utilizando computadoras, la fatiga ocular se ha convertido en una de las principales afecciones. Estos problemas van desde la fatiga física, la disminución de la productividad y el aumento de la cantidad de errores en el trabajo y/o colegio, hasta pequeñas molestias como movimientos espasmódicos e involuntarios del ojo y ojos rojos.

A continuación les dejamos algunos sencillos pasos que pueden seguir para reducir el riesgo de fatiga ocular causada por el uso de computadoras y otros síntomas comunes del síndrome visual informático (CVS, por sus siglas en inglés):

- 1.- Hacerse un examen visual completo. Esto es lo más importante para prevenir o tratar problemas de visión relacionados con el uso de la computadora. Se debe hacer un examen de la vista antes de empezar a trabajar con computadoras y, luego, una vez al año.
- 2.- Utilice una iluminación adecuada. En muchos casos, la fatiga ocular es causada por un exceso de luz brillante, ya sea proveniente de la luz del sol que entra a través de la ventana o de una luz muy fuerte proveniente de la iluminación interior. Elimine la luz exterior cerrando cortinas o persianas y, de ser posible, coloque el monitor o pantalla de manera que las ventanas estén al lado, en lugar de enfrente o detrás. Reduzca la iluminación interior usando lámparas de menor intensidad.
- **3.- Minimice el reflejo**. Considere la posibilidad de instalar una pantalla antirreflejo en su monitor y, si es posible, descarte las paredes blancas brillantes por un color más oscuro con un acabado mate. Si usa anteojos, compre lentes con recubrimiento antirreflejo, lo que reduce el resplandor y minimiza la cantidad de luz que reflejan las superficies delantera y trasera de los lentes de sus anteojos.
- **4.- Adquiera una mejor pantalla**. Las pantallas LCD son más agradables para los ojos y suelen tener una superficie antirreflejo. A la hora de elegir una nueva pantalla plana, seleccione una con la resolución más alta posible. La resolución está asociada con la distancia entre puntos en la pantalla. Por lo general, las pantallas con una distancia menor entre puntos tienen imágenes más nítidas. Elija una pantalla con una distancia entre puntos de 0,28 mm.o menor. Por último, elija una pantalla relativamente grande. Para una computadora de escritorio lo ideal sería un monitor que tenga como mínimo una pantalla de 48 cm. en diagonal.
- **5.- Ajuste la configuración de la pantalla de la computadora**. Si ajusta la configuración de la pantalla de la computadora puede ayudar a reducir el cansancio y la fatiga ocular:
- **-- Brillo**. Ajuste el brillo de la pantalla para que sea aproximadamente el mismo brillo de la estación de trabajo de su entorno.
- Tamaño del texto y contraste. Ajuste el tamaño del texto y el contraste de acuerdo a su conveniencia, especialmente cuando vaya a leer o redactar documentos largos.
- Temperatura del color. Este es un término técnico que se utiliza para describir el espectro de luz visible emitida por una pantalla a colores. La luz azul está asociada con una mayor fatiga ocular en comparación con los tonos de mayor longitud de onda, como el naranja y el rojo. Cuando se reduce la temperatura del color de la pantalla, se reduce la cantidad de luz azul emitida, para una mejor y más duradera comodidad de la visión.

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





