

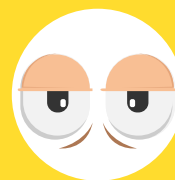
# Tecnología y la vista

El **70% de la población** sufre fatiga ocular debido al uso excesivo de pantallas, que puede provocar sequedad e irritación ocular



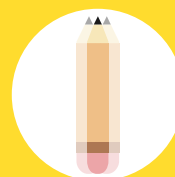
## Síntomas

FRECUENTES



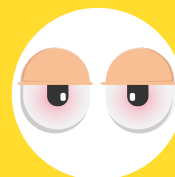
### OJOS CANSADOS

Sensación de fatiga durante o después de tareas que requieren mirar de cerca



### VISIÓN BORROSA

Al mirar la pantalla, sin enfocar correctamente. Se parpadea intensamente para conseguir volver a ver "nítidamente"



### OJOS IRRITADOS

Exceso de lágrima y parte blanca del ojo más rojiza por el esfuerzo de mirar de cerca después de un rato frente a una pantalla

Los síntomas disminuyen reduciendo el tiempo de exposición a la pantalla

# Prevencción

Los siguientes factores alivian el esfuerzo del ojo



## Distancia

Situar la pantalla un poco más lejos de lo habitual, la vista se exige menos y nuestro sistema ahorra energía, sin fatigarse

**Regla 20-20-20:** cada 20 minutos apartar la mirada 20 segundos, enfocando a 20 pies de distancia (6 mts.)

Ubicar la pantalla por debajo de la línea horizontal de los ojos (o parte superior del monitor a la altura de ellos)

La **distancia** puede ser de 60 cms. en computadoras, pero en celulares y tablets debe ser de 15 a 20 cms., forzando mayor esfuerzo ocular



## Luminosidad

Utilizar iluminación adecuada, evitando tanto la penumbra como la iluminación fluorescente o LED azul.

Cuidar que no haya gran **contraste lumínico** entre la pantalla y el resto de la habitación. Evitar reflejos de ventanas o luces cenitales en la pantalla.



## Parpadeo

Es esencial en la **lubricación ocular**. Parpadear más y de forma completa, forzar el parpadeo voluntario o mantener los ojos cerrados durante 20 segundos en forma periódica.