

FATIGA VISUAL



La fatiga visual es una molestia que surge después de someter los ojos a un sinnúmero de estímulos que los obligan a realizar enfoque cerca-lejos continuos (al guiar), o cuando se realiza un esfuerzo acomodativo continuo; ya sea por pasar mucho tiempo leyendo, cosiendo o mirando la computadora, televisor, celular o tableta. Los ojos se resienten y empiezan a sentir molestias. Además, realizar alguna actividad con luz inadecuada; ya sea mucha o poca, también obliga a los ojos a hacer un mayor esfuerzo.

En circunstancias normales las personas parpadean de 12 a 20 veces por minuto. Sin embargo, al estar expuestos por razones de trabajo u ocio a estas pantallas o aparatos electrónicos por períodos prolongados, se reduce la frecuencia en que se parpadea a una media entre 18 a 4 y entre 3 a 6 veces por minuto. El resultado es sensación de picor, o sequedad en los ojos.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- Picor, sensación de arenilla o quemazón, sequedad y lagrimeo
- Dolor de cabeza localizado en la frente o en la zona de los ojos
- Hinchazón leve y enrojecimiento de ojos y/o párpados
- Dificultad para enfocar y visión borrosa
- Sensación de congestión o dolor en el puente nasal o en las cuencas de los ojos

¿CÓMO SE PREVIENE LA FATIGA VISUAL?

1. Descansa la vista 5 minutos cada hora
2. Alterna la visión entre un objeto cercano y otro lejano
3. Parpadea para mantener tus ojos húmedos
4. Ajusta el brillo y el contraste de la pantalla
5. Utiliza una luz apropiada, si es posible natural y lateral
6. Mantén alejada la pantalla de tus ojos de 20-26 pulgadas y un poco más bajo del nivel de los ojos
7. Ajusta el tamaño de la letra
8. Si estás muy cansado no utilices aparatos electrónicos
9. Mantén cerca los documentos que necesite al momento de trabajar frente a la computadora
10. Aplica la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira a 20 pies de distancia, por 20 segundos y recuerda pestañear

Para asegurarte de que tu visión sea la mejor posible, una de las mejores cosas que puedes hacer es realizarte un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.



FOLLOW US:



Referencias:

National Eye Institute

https://www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish/eyehealthtips_sp

Imagen: Freepik.com