

Síndrome visual informático

PLATICA DE 5 MINUTOS

Hoy en día los cambios tecnológicos, aplicados a nuestra actividad cotidiana nos lleva a exposición de riesgos que anteriormente no teníamos.

Pasar mucho tiempo frente a una pantalla electrónica/ digital (pc, tableta, celular, etc), sobre todo si implica una mayor concentración, produce en los ojos dos efectos:



- 1.- El ojo tiene que hacer un gran esfuerzo para acomodarse.
- 2.- Se tiende a reducir el número de parpadeos.

Esto puede provocar los siguientes síntomas:

Fatiga visual
Enrojecimiento ocular
Dolor de Cabeza
Visión borrosa o doble
Sensibilidad a la luz
Síndrome de Ojo seco
Molestias musculares en espalda, cuello, hombros, etc.



Para reducir la fatiga visual existe una técnica (ideada por Jeffrey Ansehl, oftalmólogo) para minimizar el daño visual.

La regla 20- 20- 20 consiste en:

- Hacer una pausa cada 20 minutos.
- Fijar la vista durante 20 segundos en un objeto o letrero situado a una distancia de 20 pies (unos 6 metros).
- Cambiar la visión a un objeto cercano 20 segundos más.
- 3 repeticiones

Hacer esto y utilizando lágrimas artificiales, o lubricantes oculares de forma regular, cuidará de tus ojos.

Elaborado por: Dr Oscar Cervantes