

Colegios de Ópticos-Optometristas ha elaborado un decálogo para una correcta salud visual cuando se utilizan dispositivos electrónicos

Ópticos Optometristas
Trabajamos por tu Salud Visual
No juegues con tus ojos



Nos preocupamos por ti



© www.123rf.com



OPTOMETRISTAS

- Ahmad Zaben
DOO.Msc
- Laura Perez Arias
DOO.
- Núria Nierga Rigau
DOO.

hasta hace poco tiempo los ordenadores eran utilizados casi exclusivamente por los adultos, pero actualmente la población infantil usa cada vez más estos dispositivos tanto en la escuela



la como en casa. Hay que considerar que los niños tiene una capacidad enorme para adaptarse al estrés visual y aguantar la fatiga cuando algo les interesa y por ello son más susceptibles de sufrir complicaciones derivadas del uso de ordenadores, consolas..."



Decálogo para una correcta lectura electrónica

Para evitar estos problemas y mantener una correcta salud visual, el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas recomienda tener en cuenta una serie de consejos, especialmente si utilizamos soportes electrónicos para la lectura:

1. Haz descansos cada cierto tiempo. Una pausa de 5 minutos por cada hora de lectura será suficiente.
2. Los trastornos relacionados con el Síndrome de Fatiga Visual son provocados por trabajar reiteradamente a la misma distancia y realizar las mismas actividades musculares. Para descansar los ojos, alterna la visión entre un objeto cercano y otro lejano (mirando por la ventana, por ejemplo).
3. Recuerda que es necesario parpadear. Debido a la concentración, solemos hacerlo mucho menos de lo normal. Si la frecuencia media del parpadeo es de 20 veces por minuto, cuando fijamos la visión, solemos hacerlo sólo 5 veces por minuto. Si aún así notas que tienes los ojos secos, también puedes recurrir a un colirio. Pide consejo a tu óptico-optometrista.
4. Ajusta el brillo y contraste de la pantalla para que esté en consonancia con la iluminación de la zona de trabajo. Reducir la luz ambiental nos permitirá poder suavizar el brillo del monitor, mejorando así la visualización del texto.
5. Asegúrate de que tienes la luz apropiada, mejor si es natural. Pero recuerda que el exceso de luz también puede ser perjudicial. No coloques la pantalla de frente o de espaldas a una ventana o cualquier fuente de luz directa. Opta mejor por una iluminación lateral. Evita los reflejos. Es importante tener en cuenta la posición de la pantalla respecto de las fuentes de luz.
6. Si nuestro monitor lo permite deberíamos aumentar la velocidad de refresco de la pantalla. 70-75 Hz ya se considera como una buena medida para reducir la fatiga visual
7. Mantén el monitor de tu ordena-

dor a unos 60 cm de distancia y ligeramente por debajo del nivel de los ojos. Atención en el caso de los niños ya que por su estatura pueden encontrar la pantalla demasiado alta. Si utilizas un e-book, mantenlo a unos 35-40 cm de distancia de los ojos.

- 8. Dentro de lo posible, ajusta el tamaño de la letra.



- 9. No utilices estos medios electrónicos cuando estés demasiado cansado.

10. No olvides someterte a una revisión visual anual. Defectos no corregidos, incluso de pequeña magnitud, como hipermetropía, vista cansada, astigmatismo, así como disfunciones en la acomodación o la visión binocular, pueden contribuir a que aparezcan síntomas molestos a causa de las exigencias visuales en visión próxima. Ante cualquier problema o duda, consulta con tu óptico-optometrista.

¡Ojo a sus ojitos!

4 de cada 5 problemas de aprendizaje en edad escolar están relacionados con problemas visuales



Los primeros años de vida son fundamentales para la visión de un niño

¡Los niños aprenden por los ojos!
Visita a tu Óptico Optometrista

