



## EL SOBREUSO DISPOSITIVOS MOVILES

**Envejecimiento acelerado** Con la edad, la combinación de estos dos factores, ralentizando los reflejos de acomodación y aumentando las situaciones de fatiga digital en la pantalla, provoca una aceleración del envejecimiento del sistema ocular.

**Presbicia temprana** Debido a que la lectura intensiva en la pantalla obliga a buscar más de cerca, la presbicia temprana también puede aparecer.

**Degradación de la retina** Otro efecto nocivo que debe tenerse en cuenta a diario es la luz azul generada por las pantallas que deteriora la calidad de la retina más rápidamente.

## HIGIENE VISUAL

**1.** No olvides parpadear. Con la exposición prolongada a las pantallas, los estudios demuestran que se reduce el parpadeo. Parpadear es la manera natural en la que el ojo se lubrica y por eso normalmente parpadeamos unas 15 veces por minutos.



**2.** Sigue la regla "20-20-20". Cada 20 minutos cambia el punto donde fijas tus ojos y mira hacia un objeto que esté al menos a seis metros de distancia por lo menos 20 segundos.



**3.** Usa su corrección óptica. Los lentes prescritos te permiten enfocar adecuadamente la distancia de trabajo y te van a ayudar a reducir el cansancio ocular.



**4.** Ajusta el brillo y el contraste de la pantalla. Esta no debe brillar más que el entorno. Ajústalo para que se nivele con la luz circundante. Además, procura incrementar el contraste de la pantalla para reducir la fatiga ocular.



**5.** "Siempre que estes frente a las pantallas, recuerda la necesidad de parpadear y así evitaras que se reseque la superficie del ojo. Recomendamos poner una imagen o una nota en la pantalla para recordarlo"



**6.** Gradúa su posición en relación con la pantalla del computador: Para mantener un confort visual debes estar sentado a 25 pulgadas.

## RECOMENDACIONES PARA LA SALUD VISUAL

### • Preserva la Superficie Ocular

Al fijar la vista en pantallas o libros, parpadeamos menos, lo que provoca sequedad, enrojecimiento y dolor en los ojos. Para evitar estos síntomas, se recomienda el uso de lágrimas artificiales.



### • No frotes tus ojos

Si ingresó a tu ojo un cuerpo extraño o alguna sustancia química lava tus ojos con agua limpia en abundancia, nunca frotes tus ojos. Si el problema persiste, acude a tu médico oftalmólogo ISV.

### • Estar alerta a los posibles síntomas

Síntomas como visión doble, ojo rojo o moscas volantes, así como señales indirectas como golpes o caídas frecuentes, pueden indicar una enfermedad ocular. Es crucial prestarles atención, ya que los cambios en los ojos también pueden ser el primer signo de problemas de salud más graves, como enfermedades sistémicas, neurológicas o tumores.



### • Hábitos saludables

Las personas mayores a menudo necesitan gafas, tanto por el deterioro natural de la vista (presbicia) como por una mayor propensión a desarrollar enfermedades degenerativas como cataratas, glaucoma o retinopatía diabética. Dado que estos problemas pueden dificultar las actividades diarias y ser frustrantes, es fundamental no ignorar las señales de alerta y acudir a revisiones oftalmológicas periódicas, incluso sin tener síntomas, para prevenir y tratar estas patologías a tiempo.



- **Cumplir con el tratamiento prescrito**

Es fundamental seguir de manera constante los tratamientos oculares para evitar daños en la visión. Muchos pacientes no cumplen con las indicaciones médicas, como el uso de gotas para el glaucoma, el uso de gafas o parches en niños, las inyecciones para enfermedades de la retina o los cuidados antes y después de una cirugía.

- **Presta atención a los antecedentes familiares**

Muchas enfermedades oculares, como el desprendimiento de retina y el glaucoma, tienen un origen genético. Por esta razón, si tienes familiares directos (padres, hermanos o hijos) con estas patologías, es recomendable que te realices controles oftalmológicos cada año para una detección temprana

- **Acudir periódicamente a revisiones con el oftalmólogo**

Es fundamental acudir a revisiones oftalmológicas de forma periódica para detectar a tiempo enfermedades graves que no presentan síntomas al principio, como el glaucoma o la retinopatía diabética. En el caso de los niños, un diagnóstico precoz del "ojo vago" puede evitar que se vuelva crónico. La detección temprana es clave para facilitar el tratamiento y mejorar el pronóstico.

- **Prevenir traumatismos oculares**

Los especialistas recomiendan usar gafas de protección en deportes y, sobre todo, en el trabajo, ya que es donde ocurren la mayoría de las lesiones oculares. Estos traumatismos pueden ser por golpes, objetos extraños, quemaduras químicas o de tipo eléctrico.

## TIPS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD VISUAL



- No uses anteojos que no te hayan sido recetados.
- Mantén un peso saludable, para evitar desarrollar alguna enfermedad que pueda generar una pérdida de visión.
- Mantén una buena iluminación en tu casa y oficina para evitar estrés ocular.

- Si estas frente a algún aparato digital ejercita tus ojos cada 20 min, descansa la vista.
- Protégete de la radiación ultravioleta, utiliza gafas con filtro adecuado.
- Come alimentos que beneficien tus ojos: Zanahoria, aguacate, pimienta, almendras, limas, nueces.

- Relaja los músculos de los ojos y estimula el flujo sanguíneo con un buen masaje.
- Duerme bien, el exceso de trabajo y la falta de sueño, puede aumentar el estrés ocular.



# CONSERVACIÓN DE LA SALUD VISUAL



Los cuidados visuales, también conocidos como salud visual o higiene visual, son el conjunto de prácticas y hábitos destinados a proteger los ojos, prevenir problemas de visión y mantener la capacidad visual en las mejores condiciones posibles a lo largo de la vida.