



## Optica Machin. The English Opticians

Jane Staunton Machin Optometrist Colegiado Nº 12.156

### CONSEJOS SOBRE EL USO DEL ORDENADOR

En estos momentos, se requiere que usemos los ordenadores mucho más, especialmente ahora que estamos confinados. Se me ha pedido que dé algunos consejos para tratar de aliviar problemas como el Síndrome de Visión del Ordenador o el Esfuerzo Ocular Digital. Muchos individuos experimentan molestias en los ojos y problemas de visión cuando ven pantallas digitales durante largos períodos. El nivel de malestar suele aumentar con el uso frecuente de la pantalla digital, y cuando los usuarios utilizan las pantallas durante 7 horas o más al día y pasan poco tiempo fuera de ellas, la tensión ocular digital puede aumentar.

Los síntomas pueden ser:

- dolores de cabeza
- visión borrosa
- sequedad de los ojos
- dolor de cuello y hombro

Éstos pueden ser causados por:

- mala iluminación
- el brillo en una pantalla digital
- distancias de visión inapropiadas
- mala postura al sentarse
- problemas de visión no corregidos
- una combinación de estos factores

Mirar un ordenador o una pantalla digital es diferente a leer una página impresa. A menudo las letras del ordenador o del dispositivo portátil no son tan nítidas o definidas, el nivel de contraste de las letras con el fondo puede verse reducido, y la presencia de reflejos y brillos en la pantalla puede dificultar la visualización.

Las distancias y los ángulos de visión utilizados para este tipo de tareas también suelen ser diferentes de los que se utilizan comúnmente para otras tareas de lectura o escritura. Como resultado, los requerimientos de enfoque y movimiento de los ojos para la visualización de la pantalla digital pueden suponer demandas adicionales para el sistema visual.

Para contrarrestar estos problemas, es importante que se establezca un área de trabajo adecuada y confortable:

1. Un escritorio y una silla cómodos para trabajar.
2. Una distancia de alrededor de 60-70 cms desde el ojo a la pantalla.
3. La pantalla debe estar a la altura de los ojos o ligeramente por debajo.
4. La iluminación debe ser adecuada y que la pantalla no deslumbre.



· Descanso - Para evitar el cansancio de la vista, intente descansar los ojos cuando utilice el ordenador durante largos períodos. Descanse los ojos durante 15 minutos después de dos horas de uso continuo del ordenador. Además, por cada 20 minutos de uso del ordenador, mire a una distancia de unos 20 metros durante 20 segundos para que sus ojos tengan la oportunidad de reenfocar.

· Pestañeo - Para minimizar las posibilidades de desarrollar sequedad en los ojos al usar un ordenador, haga un esfuerzo para parpadear frecuentemente. El parpadeo mantiene la superficie frontal del ojo húmeda.

Los profesores pueden ayudar a los alumnos recordándoles que aparten la vista de sus pantallas. También puede ayudar el pedirles que se muevan de vez en cuando. ¡Saltando arriba y abajo, agitando los brazos o unos cuantos movimientos de baile!

En algunos casos, los niños que están siendo educados en casa, podrían estar usando pequeñas pantallas de teléfono móvil. Si es posible, compruebe si esos teléfonos pueden conectarse a una pantalla más grande o incluso al televisor para que puedan trabajar a mayor distancia.

La miopía es, en parte, algo que un niño hereda de sus padres. Pero la miopía también puede desarrollarse por la contaminación del medio ambiente o por el estrés en los ojos. Pasar largas horas leyendo, hacer trabajos de cerca como el bordado, o trabajar en la pantalla de un ordenador, son ejemplos de actividades que causan estrés en los ojos, y pueden provocar o empeorar la miopía.

La revisión regular de la vista y los hábitos de visión adecuados pueden ayudar a prevenir o reducir el desarrollo de los síntomas asociados con el Síndrome de Visión por Ordenador.

Con suerte, ¡regresaremos para ofrecer estos servicios después de esta crisis! Mientras tanto, estamos disponibles para más asesoramiento por teléfono o correo electrónico.

¡Manténganse saludable!

Con los mejores deseos

Jane Staunton Machin BscHons MOptom CNOO

Optometrist Optica Machin (Estepona)