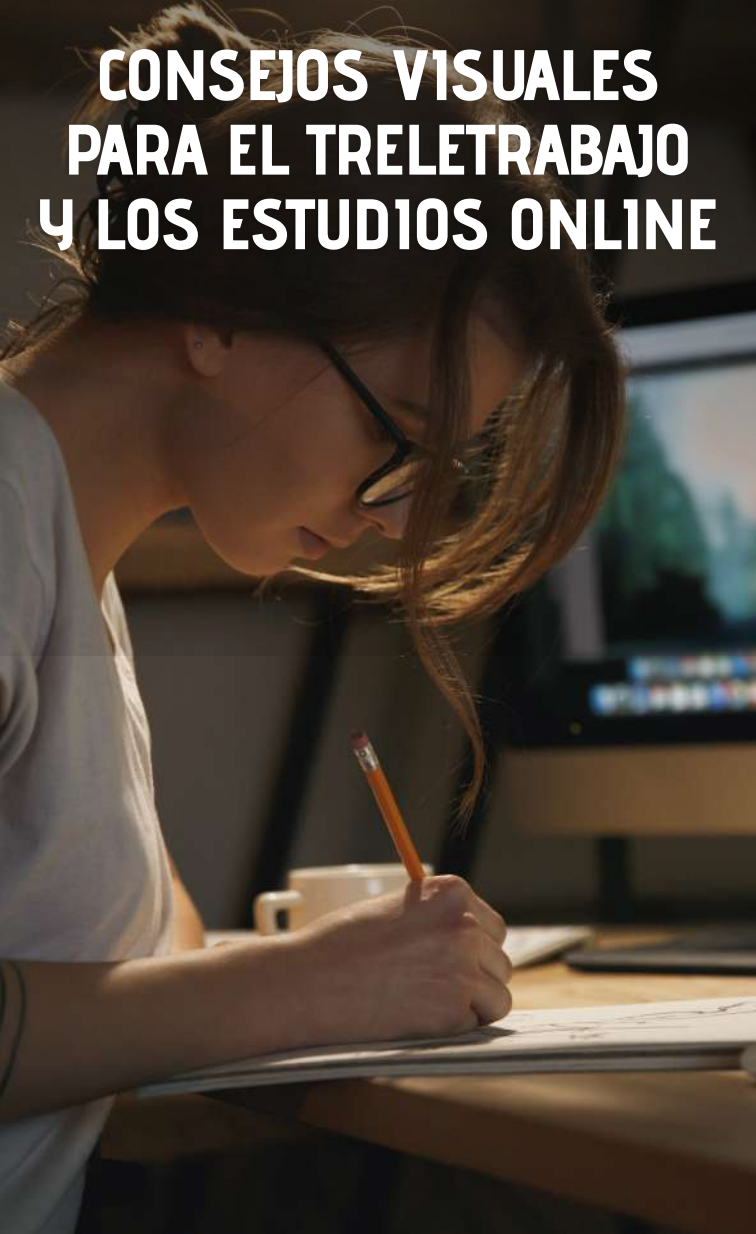


# CONSEJOS VISUALES PARA EL TRELETRABAJO Y LOS ESTUDIOS ONLINE



ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS

PROFESIONALES SANITARIOS



Colegio Oficial de  
Ópticos-Optometristas  
de Andalucía

# SI PASAS VARIAS HORAS AL DÍA FRENTE A PANTALLAS DIGITALES, TE RECOMENDAMOS SEGUIR ESTAS PAUTAS:


Aunque no uses gafas o lentes de contacto, visita a tu óptico-optometrista para que te realice un análisis visual.

Mantén las pantallas a la mayor distancia posible dentro de tu comodidad:

- » Para las de sobremesa, la distancia entre el usuario y la pantalla debe ser mayor que el brazo extendido. En los portátiles la distancia es la del brazo extendido.
- » Para tablets la distancia mínima es la misma que la de leer un libro.

Regula la altura de la pantalla:

- » Para las de sobremesa, la parte superior del monitor debe quedar a la altura de los ojos.
- » Para los portátiles se recomienda su uso sobre una mesa y optar por soportes adaptables.
- » Para tablets la posición debe ser la misma que la de un libro de estudio evitando usarlas tumbados o recostados.



Intenta colocar el material de referencia para la tarea a desarrollar y las pantallas a la misma distancia para evitar cambios de enfoque continuos.

Haz descansos periódicos para eludir la fatiga: cada 20 minutos realiza una pausa de 20 segundos mirando objetos lejanos.

Si usas gafas, elige tratamientos antirreflejantes y/o filtros de bloqueo de luz azul que mejoran la transparencia, el contraste, la nitidez y el confort visual en tareas próximas.

Si usas lentes de contacto, aumenta la frecuencia del parpadeo y apuesta por el uso de lentes de alta permeabilidad y baja deshidratación.

**Pide a tu optometrista productos ópticos específicos para el trabajo visual próximo:**

- » Entre los 16 y 38 años: lentes digitales de refuerzo acomodativo para reducir la fatiga visual y postural.
- » Entre los 39 y 46 años: lentes oftálmicas ocupacionales para mejorar el rendimiento laboral.
- » Para mayores de 47 con vista cansada: gafas y lentes de contacto progresivas de amplio campo para minimizar el esfuerzo visual a diferentes distancias.

**La iluminación general no debe ser excesiva ni escasa, incidir directamente sobre los ojos, ni crear sombras o reflejos en las pantallas.**

**Usa sillas de altura regulada con los pies en el suelo, evitando que los hombros se levanten al usar el teclado y sitúate en habitaciones con ventanas.**

**Evita utilizar formatos de letras demasiado pequeñas. Reduce la resolución o aumenta el tamaño de la fuente.**

**Ajusta el contraste y el brillo para que los fondos blancos no deslumbren y modifica la temperatura de color a tonos más cálidos para tener una percepción visual más agradable.**

# ¿SABÍAS QUE EL USO CONTINUADO DE DISPOSITIVOS DIGITALES, COMO MÓVILES, TABLETS U ORDENADORES PUEDE PROVOCAR LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS NOCIVOS?

- >> Aparición y/o desarrollo de miopía
- >> Fatiga visual
- >> Cefalea o dolor de cabeza
- >> Confusión visual
- >> Sequedad, picor o ardor ocular
- >> Enrojecimiento ocular o hiperemia
- >> Visión borrosa intermitente
- >> Falta de rendimiento y concentración
- >> Diplopía o visión doble
- >> Mareos
- >> Síntomas óseo-musculares
- >> Fotofobia y sensibilidad a la luz



Síguenos en **Facebook** y **Twitter**



y en nuestra **página web**

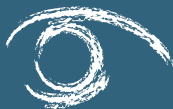


[www.tuoptometrista.com](http://www.tuoptometrista.com)



somos  
**tuOptometrista.com**

es una iniciativa del



Colegio Oficial de  
**Ópticos-Optometristas**  
de Andalucía

**Consulta a tu Óptico-Optometrista en:**

