

## Pantallas y tus ojos





Las pantallas están por todas partes: teléfonos, ordenadores, tabletas, televisores e incluso relojes inteligentes.

Nos ayudan a trabajar, aprender y mantenernos conectados. Pero pasar largas horas mirando pantallas puede hacer que tus ojos se sientan cansados, secos o incómodos. Esto no causa daños permanentes, pero puede afectar cómo se sienten tus ojos y cómo puedes concentrarte y ver durante el día.

La buena noticia es que hay pasos sencillos que puedes seguir para mantener tus ojos sanos y cómodos mientras usas pantallas.

### **Cómo afectan las pantallas a tus ojos**

Tus ojos enfocan y se vuelven a enfocar constantemente cuando miras una pantalla. Se mueven de un lado a otro, se adaptan a la luz cambiante y trabajan más duro al leer letras pequeñas o imágenes brillantes.

Tras largos periodos, este esfuerzo puede provocar **fatiga visual** digital, a veces llamada **síndrome de visión por ordenador (CVS)**

### Los síntomas comunes del SVC incluyen:

- Cansancio o ojos doloridos
- Visión borrosa
- Dolores de cabeza
- Ojos secos, con picor o llorosos
- Dolor de cuello o hombro
- Problemas para enfocar después de apartar la vista de la pantalla



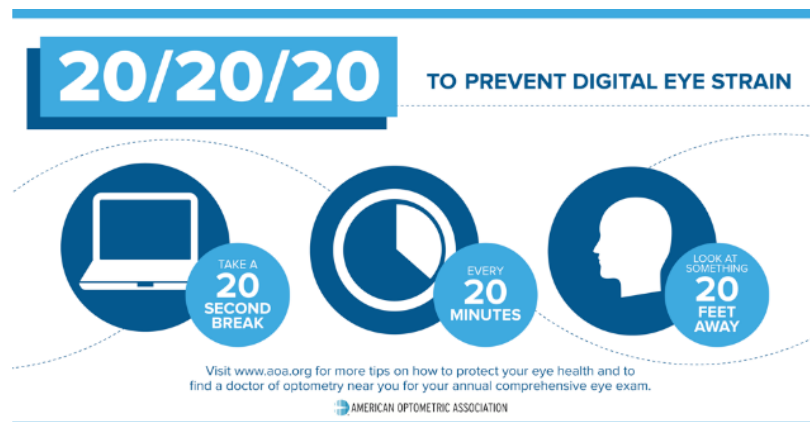
Estos síntomas suelen mejorar cuando descansas los ojos o haces pausas en el uso de pantallas.

### Por qué ocurre la fatiga visual

#### Varios factores causan la fatiga visual digital:

- **Parpadear menos:** Cuando miras pantallas, la gente parpadea aproximadamente la mitad de veces de lo habitual. Parpadear mantiene los ojos húmedos, así que parpadear menos significa ojos secos e irritados.
- **Enfoque en primer plano:** Leer o trabajar de cerca hace que los músculos oculares trabajen más.
- **Deslumbramiento e iluminación:** Las pantallas brillantes o los reflejos pueden hacer que tus ojos se esfuerzen por ver con claridad.
- **Mala postura:** Sentarse demasiado cerca, demasiado lejos o a una altura incorrecta puede dificultar la concentración.
- **Corrección visual no óptima:** Si tus gafas o lentillas no están actualizadas, tus ojos deben trabajar aún más.





## La regla 20-20-20

Una de las formas más sencillas de darle un respiro a los ojos es la regla 20-20-20:

**Cada 20 minutos, mira algo a 6 metros de distancia durante al menos 20 segundos.**

Esto relaja los músculos de concentración y ayuda a prevenir la fatiga. Incluso puedes poner un recordatorio en tu móvil o ordenador hasta que se convierta en un hábito.

## Prepara tu pantalla para que te resulte cómodo

La forma en que usas la pantalla marca una gran división. Aquí tienes algunos consejos:

- Mantén la pantalla a distancia de un brazo (unos 50–70 cm).
- La parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos o ligeramente por debajo.
- Ajusta el brillo para que coincida con la luz de la habitación—ni demasiado brillante ni demasiado tenue.
- Reduce el deslumbramiento usando un filtro mate para pantalla o colocando la pantalla alejada de las ventanas o de las luces brillantes. Usa un filtro azul, especialmente a última hora de la noche.
- Aumenta el tamaño del texto si te encuentras mirando la pantalla.

Pequeños ajustes pueden reducir considerablemente la fatiga ocular con el tiempo.

## Mantén la mirada húmeda

Los ojos secos son una de las quejas más comunes durante el uso de pantallas.

### Ayudar:

- **Parpadea a menudo**—intenta recordártelo conscientemente.
- **Usa lágrimas artificiales** (colirios lubricantes) si tus ojos se sienten secos o ardientes.
- **Humidifica tu espacio** de trabajo si el aire está seco.
- **Evita que el aire acondicionado** esté directamente en los ojos, o usa gafas de ordenador para protegerlos
- **Bebe mucha agua** para mantener todo tu cuerpo hidratado



### Si llevas gafas o lentillas, asegúrate de que tu graduación esté al día.

Algunas personas se benefician de **gafas de ordenador**, diseñadas para usarse a una distancia cómoda de la pantalla. Estos pueden reducir la tensión durante largas sesiones de trabajo.

Si tienes dudas, pregunta a tu optometrista: los ajustes simples pueden marcar una gran diferencia.

## Luz azul: ¿Deberías preocuparte?

Las pantallas emiten luz azul con longitudes de onda cortas, lo que ha generado preocupaciones sobre sus efectos en la salud ocular y los patrones de sueño.

Las investigaciones actuales muestran que la luz azul de las pantallas no daña los ojos, pero **puede afectar los patrones de sueño** si usas pantallas a altas horas de la noche.



Para ayudar a dormir:

- Utiliza un modo nocturno o un filtro de luz azul en tus dispositivos por la noche.
- Intenta limitar el tiempo frente a pantallas al menos una hora antes de acostarte.
- Usa gafas con filtro **que bloquee el azul** para reducir la luz azul de longitud de onda corta.

## Cuándo acudir a un profesional de la atención ocular

Si experimentas dolores de cabeza frecuentes, visión borrosa o molestias oculares persistentes, es recomendable pedir un examen ocular. Tu optometrista puede descartar otros problemas y recomendarte soluciones personalizadas.

## En resumen

Las pantallas forman parte de la vida moderna, pero tus ojos no tienen que sufrir.

Siguiendo la regla 20-20-20, organizando bien tu espacio de trabajo, manteniendo los ojos hidratados y tomando descansos regulares, puedes mantenerte cómodo y ver siempre bien.

Tener hábitos saludables de pantalla hoy ayuda a garantizar que tus ojos se mantengan sanos y cómodos mañana.