

¡Mucho ojo! Cuida tu vista de las pantallas esta cuarentena



Si antes teníamos un **exceso en la demanda visual**, ahora se ha incrementado aun más con motivo de la contingencia, asegura el **Dr. José Alberto Nava**, oftalmólogo especialista de **TecSalud**.

Señala que debido a la **contingencia** por el **COVID-19**, ahora pasamos más tiempo frente a una pantalla, ya sea al llevar **clases en línea** o hacer **home office**.

*"Esto se ha traducido en **llamadas** de pacientes sobre sus **molestias** que están teniendo", afirma.*



width="948"

loading="lazy">

En **CONECTA** te presentamos los **consejos** que compartió este especialista en la visión para **cuidar tus ojos**:

1.- ¡Parpadea!

Concéntrate en parpadear y hazlo de manera consciente. El Dr. Nava dice que hay estudios que alguien que ve una pantalla parpadea solo una vez cada 15 minutos, cuando lo normal es hacerlo 15 veces por minuto.

2.- La sana distancia... de la pantalla

Mantén tu pantalla a una distancia adecuada: usa el largo de tu brazo extendido, aproximadamente de 60 a 65 centímetros.



width="900"

loading="lazy">

3.- Haz pausas para descansar tu vista

Cada 20 minutos enfoca tu mirada a lo lejos durante 20 segundos para descansar la mirada, es lo mínimo recomendable. Existen herramientas como apps o páginas especializadas, como [Eye Breaks](#), que te pueden hacer recordatorios para esto.

4.- Mira hacia abajo

Al ver una pantalla que sea abajo de tu nivel de la visión, para que el párpado cubra la mayor parte del ojo. Evita mirar una pantalla hacia arriba para evitar la resequedad del ojo.

5.- Reduce el brillo de tu pantalla

Este sencillo paso te ayudará a tu salud visual.



width="900"

loading="lazy">

6.- Gradúa la luz

Cuida la iluminación del espacio donde te encuentres y cuida el contraste de luz. Evita ver una pantalla en un lugar oscuro.

7.- Usa tus lentes de forma adecuada

Si usas lentes de armazón, asegúrate que tengan la graduación adecuada, y si son de contacto descansa de ellos por algunos días y mejor usa gafas.

8.- Evita el abuso digital

Al dejar de ver una pantalla, no 'saltes' hacia otra de inmediato.



width="1000"

loading="lazy">

9.- No te automediques

El Dr. Nava dice que antes de aplicarte gotas oculares, consulta con tu especialista.

10.- Evita la exposición a pantallas en niños menores de 2 años

Puedes entretenerlos con algún otro medio, como un libro, recomienda.

¿CUÁLES SON MOLESTIAS ?

El Dr. Nava enlista las **molestias más comunes en la visión** por estar mucho tiempo frente a pantallas:

- Ojo seco
- Visión borrosa o nublada
- Dolor de cabeza
- Comezón en los párpados

"Estos síntomas indican que el paciente puede estar entrando en fatiga ocular", indica el especialista.



width="900"

loading="lazy">

EL EFECTO SECUNDARIO: EL INSOMNIO

El Dr. Nava explica que la **luz de color azul** que emiten las pantallas tienen un efecto indeseado: el insomnio.

*"La **luz azul** que emiten las pantallas, es la que le tenemos cuidado, por sus efectos. **Nos mantiene alerta**, disminuye la producción de hormonas de sueño.*

*"Cuando uno está pegado a una pantalla en la noche, eso nos mantiene alerta, y **no nos da sueño**".*

Aclara que esta **luz azul no daña la visión en sí**, como lo puede hacer la **luz ultravioleta** que emite el Sol.



width="900"

loading="lazy">

TENGO UNA MOLESTIA VISUAL, ¿DEBO IR CONSULTAR?

Un remedio común es aplicar gotas en los ojos, pero antes que todo, el Dr. Nava recomienda primero llevar a cabo las medidas de salud visual.

"Si bien existen muchas gotas oculares para evitar la resequedad, antes de aplicarlas, mejor consulta con un especialista".

En caso de que necesites una revisión, **primero contacta a un oftalmólogo**, para evaluar si necesitas acudir a consulta debido a la contingencia.

"Primero ponte en contacto con tu especialista por medios electrónicos para resolver tus dudas. Ya te dirá si amerita acudir a consulta. Las situaciones no urgentes pueden esperar".

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA: