

14 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL DE LA VISIÓN



FATIGA VISUAL DIGITAL



La Fatiga Visual Digital es **molestia ocular que puede provocar el uso diario y prolongado de dispositivos digitales**. Los síntomas suelen aparecer luego de 2 horas de mirar una pantalla.



Según las estadísticas, un **30 % de los adultos pasan más de 9 horas seguidas frente a una pantalla** (computador o celular).



Los síntomas más **frecuentes** son: **sequedad ocular, dificultad para enfocar, ojos irritados o llorosos, cefalea, lentitud al enfocar, visión borrosa**, mayor sensibilidad a la luz.



¿CÓMO PREVENIRLA?



Descansa la vista de acuerdo a la regla 20-20-20



Prefiere un **ambiente iluminado, evitando** los **reflejos** excesivos, por ejemplo, computador frente a una ventana. Utiliza filtro de pantalla o lentes antirreflejos



Ajusta el brillo y contraste de la **pantalla** con una intensidad en la que las letras sean fáciles de leer, y eliminar los objetos de alrededor que generen mucha iluminación



Mantén una **postura correcta** frente al computador o celular: Distancia de **50-60cms** de la pantalla, con **espalda apoyada** en respaldo de la silla y **alinear los ojos** con el **borde superior** de la pantalla



¿SABÍAS QUÉ?

➤ De manera preventiva, el primer control con oftalmólogo debiese ser a los 4 años.

REGLA 20-20-20



30 cm

40 cm

50 cm

móvil

tablet

pc



CADA

20

minutos



TÓMESE

20

segundos de
descanso



MIRE UN OBJETO A

20

pies (6 mt)