

# Salud visual: Síndrome de la computadora

RISK  
10 años



Hoy en día es común permanecer más de ocho horas diarias frente a dispositivos electrónicos afectando así la salud oftalmológica.

Por eso la OMS con el término 'síndrome de la computadora' hace referencia al malestar visual producto de la sobreexposición a estos dispositivos.

El Dr. Alberto Gil, especialista en oftalmología, explica que los síntomas principales son:

- › Visión borrosa.
- › Lagrimeo.
- › Comezón.
- › Irritación.
- › Ojos rojos.
- › Resequedad.
- › Sensación de elemento extraño en los ojos.

A continuación, te compartimos recomendaciones que puedes aplicar en tus largas jornadas de trabajo o estudio.

- › **Descansos visuales.** Luego de cada hora de trabajo, desconecte su atención al computador u otro dispositivo para disminuir la exposición a la luz.
- › **Distancia mínima.** Deben haber de 60 a 80 centímetros entre su cabeza y la pantalla.
- › **Lentes con bloqueo de luz azul.** Estos bloquean la luz azul emitida de los dispositivos que a largo plazo pueden causar fatiga, entre otros síntomas.
- › **Parpadee.** Cuando la persona está extremadamente concentrada y ve un punto fijo, el número de parpadeos disminuye y no permite la lubricación del ojo.

Fuente: Diario EXPRESO.