

PAUSAS ACTIVAS VISUALES



Los casos de fatiga visual son cada vez más frecuentes, tanto en el ámbito de trabajo como en el hogar. Por ello, a continuación, te dejamos algunas recomendaciones que te podrán ayudar a prevenirla.

1- ¿La vista también se fatiga?

Así es, es importante introducir la pausa antes que sobrevenga la fatiga.

2- ¿Cuándo aparece?

Suele darse en distintas actividades cuando los ojos se cansan debido al uso intenso de la vista, por ejemplo cuando se conduce un vehículo por varias horas, al mirar fijamente la pantalla de la computadora o cualquier otro dispositivo digital, en trabajos de precisión como puede ser un joyero entre otros.

3- ¿Cuáles son los síntomas?

Algunos de ellos son:

- Molestias en los ojos como picazón, ardor, sequedad y lagrimeo*
- Dolor de cabeza localizado en la zona ocular*
- Molestias con el brillo de la pantalla o la luz*
- Dificultad para mantener los ojos abiertos y pesadez ocular*
- Dificultades para enfocar y visión borrosa. Esto desaparece una vez se detiene o cesa la actividad y se descansa.*

4- ¿Cada cuánto se aplican las pausas?

Para esto se recomiendan descansos de 5 minutos cada hora, para lo cual es conveniente fijar la vista en un punto lejano. Si se tiene un trabajo muy preciso con la vista, se pueden establecer pausas de 10 a 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo.

5- ¿En qué consisten los ejercicios?

Se basan en realizar movimientos con los ojos de arriba hacia abajo, de derecha a izquierda, en forma circular y ejercitar la vista en diferentes distancias.

Ejercicios de relajación:

Dé un masaje de abajo hacia arriba a su nariz entre su dedo pulgar y el índice.

1.



Presione con sus dos pulgares sus párpados durante 3 a 4 segundos.

2.



Coloque sus índices por encima de sus mejillas realizando pequeños masajes circulares.

3.



Con la ayuda de su pulgar e índice, presione por encima de sus cejas.

4.



Consejos útiles para la salud visual:

- *Es importante visitar una vez al año al oftalmólogo.*
- *No tocar los ojos con las manos sucias ni restregarlos.*
- *Mantener una distancia entre los ojos y el monitor/pantalla de trabajo de 40 y 70 cm.*
- *Que la iluminación del ambiente sea la adecuada.*
- *Ubicar la mesa de trabajo y la pantalla de modo que se eviten deslumbramientos o reflejos sobre la pantalla.*
- *Nunca ubicar la pantalla enfrente de una ventana que no disponga de cortinas o persianas para evitar el deslumbramiento.*
- *Ajustar el brillo y el contraste de la pantalla, para acomodarlos a la iluminación del lugar.*