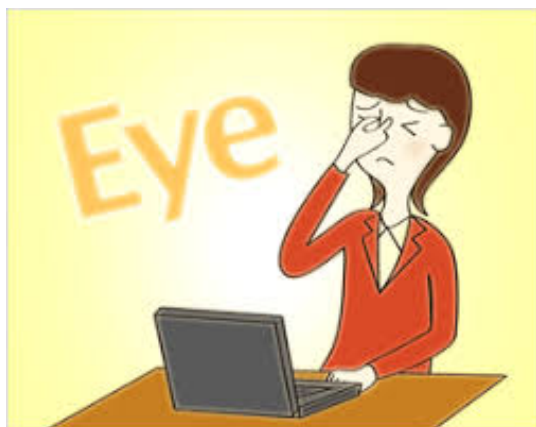


Pautas para prevenir la fatiga visual

Escrito por Administrator

Miércoles, 27 de Febrero de 2019 12:37 - Actualizado Miércoles, 27 de Febrero de 2019 12:41

La fatiga visual aparece tras realizar un esfuerzo acomodativo excesivo. Calor, hinchazón, "arenilla" o pinchazos, enrojecimiento o dolores de cabeza son síntomas de este problema



Si quieres dar menos trabajo a tus ojos y retrasar la aparición de la fatiga visual, es importante que sigas **las siguientes pautas:**

Cuidado con la luz, pues si hay demasiada o muy poca, te costará más enfocar. Comprueba, además, que no tienes reflejos.

Haz paradas. Cuando empieces a notar que los ojos te molestan, para un rato y realiza otra actividad más relajante, que no exija tanto esfuerzo de acomodación. Después del descanso, podrás retomar la actividad.

Busca nuevos enfoques. Dedicar unos minutos a cambiar los objetos del entorno (alejar un poco el ordenador, por ejemplo). Intenta mirar algo que esté a larga distancia (a más de 6 metros). Si estás trabajando con una pantalla, aprovecha para comprobar si el brillo es el adecuado y aumenta el tamaño de lo que estás mirando (letras, imágenes...).

...

[Leer más](#)

Pautas para prevenir la fatiga visual

Escrito por Administrator

Miércoles, 27 de Febrero de 2019 12:37 - Actualizado Miércoles, 27 de Febrero de 2019 12:41
