

10 consejos para cuidar tus ojos durante la pandemia



- 1 Ajusta bien la parte superior de la mascarilla a tu cara.**

Asegúrate de que te queda bien pegada al puente de la nariz y bajo los ojos, para que el aire emerja por los laterales o por la parte inferior, en vez de por arriba. Si fuera necesario, recurre a un esparadrapo hipoalérgico para adherirla mejor, sobre todo si llevas gafas, a fin de evitar que las lentes se empañen.
- 2 Cuida la iluminación en tu entorno de trabajo.**

Para no forzar la vista, la luz debe estar concentrada en la zona de estudio o lectura, pero el resto del espacio no debe quedar a oscuras. Mejor no trabajes frente a una ventana, ya que la luz que entre puede hacer difícil la adaptación ocular al brillo de la pantalla.
- 3 Trabaja con un monitor en buenas condiciones.**

Su tamaño ha de ser suficiente y la imagen, nítida y no emitir destellos, parpadear o vibrar. Si es posible, usa un filtro o protector de pantalla y ajusta el brillo del monitor.
- 4 Mantén textos y pantallas a unos 40 centímetros.**

La mejor distancia para leer es la que hay entre el codo y el puño. Cuando leas, debes mantener los antebrazos apoyados sobre el plano de trabajo y, cuando mires la pantalla del ordenador, tus ojos han de formar con ella un ángulo de noventa grados.
- 5 Realiza descansos periódicos.**

Si estás utilizando un dispositivo electrónico, para durante 20 segundos cada 20-30 minutos para cerrar los ojos unos segundos. Realiza movimientos oculares arriba y abajo, a los laterales y en diagonal, y mira a través de la ventana a algún objeto lejano.
- 6 Parpadea con frecuencia.**

Es muy importante acordarse de parpadear con frecuencia mientras trabajamos, ya que una visión próxima que requiere concentración inhibe el parpadeo.
- 7 Hidrata tus ojos.**

Si aun así notas esa sensación de arenilla o escozor que indican sequedad ocular, puedes recurrir a soluciones individuales de lágrima artificial que hidratan el ojo y mejoran la sintomatología. Consulta en tu farmacia para que te aconsejen la más adecuada. Y bebe mucha agua a lo largo del día; incluso, refrescarse el rostro con agua fría puede ser muy útil.
- 8 No abuses de los dispositivos electrónicos.**

La pandemia y el confinamiento han incrementado el número de horas que pasamos frente a móviles, ordenadores o tablets, por lo que es recomendable alternar la exposición a pantallas con actividades que no las requieran.
- 9 Evita los ambientes calurosos o demasiado secos.**

El aire acondicionado y la calefacción por aire secan mucho el ambiente. Una buena idea es colocar humidificadores en la habitación y no olvides ventilarla bien.
- 10 Revisa tu vista cada año y medio o dos años.**

Y también cuando notes fatiga visual, dolores de cabeza, modificaciones en la visión de lejos o de cerca, por ejemplo.