No descuides tus ojos

En situación de confinamiento, nuestros ojos han realizado un esfuerzo mayor del habitual, derivado del uso intensivo de pantallas y de la falta de amplitud visual.

No pierdas de vista ciertas pautas con el fin de prevenir molestias como visión borrosa o doble, fatiga ocular, lagrimeo, sequedad ocular u ojos rojos.

1. PROCURA NO TOCARTE LOS OJOS.
El SARS-CoV2 presenta facilidad para penetrar en el organismo a través de las mucosas de los ojos.

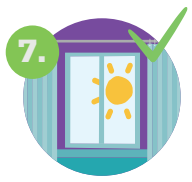
2. NO ABUSES DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS.
El confinamiento ha aumentado el número de horas que pasamos delante de móviles, ordenadores o tablets. Toma precauciones como regular el brillo de sus pantallas, ajustar el tamaño de letra a tu capacidad visual y mantenerlos a unos 35-70 cm de distancia de los ojos, en función del dispositivo utilizado.

3. ALTERNA LA EXPOSICIÓN A PANTALLAS CON OTRAS ACTIVIDADES.
Series, películas, teletrabajo, videojuegos, clases online... requieren un sobreesfuerzo de la visión de cerca. Por ello, es importante alternar estas actividades con otras que no requieran una pantalla, como juegos de mesa o pasatiempos.

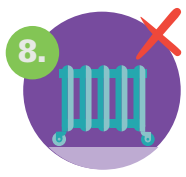
4. ACUÉRDATE DE PARPADEAR.
Aumentar la frecuencia del parpadeo te ayudará a prevenir el ojo seco. Las lágrimas artificiales también pueden contribuir a mantener el ojo hidratado.

5. DESCANSA CADA CIERTO TIEMPO.
Si estás utilizando un dispositivo electrónico, para durante 20 segundos cada 20 minutos para cerrar los ojos, para enfocar un objeto que esté a unos seis metros de distancia, o para mirar a través de la ventana al edificio de enfrente.

6. GAFAS MEJOR QUE LENTILLAS.
En estas condiciones de pandemia, se recomienda las gafas antes que las lentillas.



7. VIGILA LA ILUMINACIÓN.
Para no forzar la vista, la luz de la estancia tiene que ser adecuada (por ejemplo, para trabajar con el ordenador, mejor que haya luz natural), sin que resulte excesiva (no es recomendable leer con la luz del sol directamente sobre lo que se está leyendo).



8. CUIDA LA TEMPERATURA AMBIENTE.
Pasa el menor tiempo posible expuesto a aire acondicionado, calefacción o radiadores y ventila bien la habitación.

FUENTES:

Sociedad Española de Cirugía Plástica Ocular y Orbitaria (SECPOO).

©CINFA 2020