

10 consejos para prevenir la astenopia o fatiga visual



- 1 Cuida la iluminación en tu entorno de trabajo.**
La luz debe estar concentrada en la zona de trabajo, estudio o lectura, pero el resto del espacio no debe quedar a oscuras. Si la luz natural no es suficiente, puedes complementarla con lámparas.
- 2 Mantén textos y monitores a la distancia adecuada.**
Cuando leas, mantén 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.
- 3 Trabaja con una pantalla apropiada. Ha de ser móvil y orientable.**
Su imagen debe ser nítida y no emitir destellos, parpadear o vibrar. Usa un filtro o protector de pantalla y ajusta el brillo del monitor para rebajar su intensidad.
- 4 Cuida la ergonomía de tu mobiliario en tu puesto de trabajo.**
La mesa ha de ser suficientemente ancha y estar elevada entre sesenta y ocho centímetros y sesenta y cinco centímetros, dependiendo de tu altura. La silla debe ser regulable y lo ideal es contar con cinco pies y ruedas que faciliten su desplazamiento, así como con apoyabrazos y respaldo reclinable. El teclado debe estar situado justo debajo del monitor y ser inclinable e independiente de la pantalla.
- 5 Parpadea con frecuencia.**
Es muy importante que recuerdes parpadear a menudo mientras trabajas, ya que inhibe el parpadeo.
- 6 Hidrata tus ojos.**
Si aun parpadeando a menudo sufres sequedad ocular, puedes recurrir a soluciones individuales de lágrima artificial. Y, por supuesto, bebe mucha agua a lo largo del día.
- 7 Evita los ambientes calurosos o demasiado secos.**
Se recomienda una temperatura de 23-26° en verano y de 20-24° en invierno, así como una humedad que oscile en torno al 45-66%.
- 8 Realiza pausas periódicas.**
Es necesario que descanses la visión durante dos minutos cada media hora. Dedicar esa pausa a hacer ejercicios como girar los ojos de arriba abajo y de derecha a izquierda o a enfocar de lejos para relajar la acomodación.
- 9 Vigila tu postura.**
La espalda ha de estar recta sobre el respaldo de la silla, de manera que se forme un ángulo recto con los muslos, así como entre el brazo y antebrazo. Es recomendable usar el reposapiés. También se ha de poder tocar el suelo con los pies y no se deben cruzar las piernas.
- 10 Revisa tu vista cada año y medio o dos años.**
Este estudio debe llevarse también a cabo en el momento en que notes fatiga visual, dolores de cabeza, modificaciones en la visión de lejos o de cerca o si disminuye tu rendimiento en los estudios o el trabajo.