IJALTI CLUSTER MANAGER

CSW Guadalajara

# CONSEJOS PARA CUIDAR TUS OJOS EN CUARENTENA

## 1 PROBLEMA: ABUSO DE LA COMPUTADORA

• Descansa la vista unos minutos, como mínimo cada hora.
• Ajusta los colores del monitor (que sean claros y mates).
• Configura los caracteres para que sean legibles y no te obliguen a forzar la vista.
• Trabaja con texto negro sobre fondo blanco.
• Limpia bien la pantalla con un paño de polvo antiestático.
• Sitúa la pantalla a una distancia de entre 50 y 60 cm de la vista y la parte superior debe quedar un poco por debajo de los ojos para que, al parpadear, se cubra todo el ojo.
• Coloca el monitor perpendicular a la ventana para evitar reflejos.
• Parpadea tan seguido como puedas para mantener bien lubricada la superficie de tus ojos.

## 2 PROBLEMA: ABUSO DEL TELEVISOR

• No es recomendable mirar la televisión totalmente a oscuras, algo de lo que estos días seguramente todos estaremos abusando.
• La distancia a la que debe estar el televisor depende del tamaño, pero la norma general es que no esté a menos de dos metros.
• Es recomendable parpadear con frecuencia y apartar la vista de vez en cuando para reducir la fatiga visual. Al mantener fija la mirada en una pantalla, inconscientemente, el número de parpadeos por minuto baja de forma considerable. Este descenso se traduce en sequedad de ojos, irritación y fatiga visual.

## 3 PROBLEMA: ILUMINACIÓN INADECUADA

• Poner la mesa de trabajo y estudio al lado de la ventana, en habitaciones que tengan luz natural, la cual debe llegarnos de nuestro lado menos bueno (si somos diestros, es preferible que la luz llegue de la izquierda, y al revés) para no taparnos a la hora de escribir, leer, etc.
• Si no se tiene una buena entrada de luz natural, es recomendable optar por dos focos: uno de luz ambiental y otro cerca del lugar donde realizamos la actividad (en el escritorio o al lado del sofá).
• Para leer, situar la fuente de luz detrás de nosotros y enfocada en el libro.
• Evitar el deslumbramiento que ocurre cuando la luz se refleja en una superficie como una mesa o cristal. Lo ideal es usar recubrimientos mates y evitar contrastes de luz.

Fuente: World Economic Forum