



## ¿SABÍAS QUÉ...?

1 de cada 7 personas padece  
**Síndrome Visual Informático**  
(Estudio del Colegio Oficial de ópticos  
optometristas de Cataluña)

## ALERTA A ESTOS SÍNTOMAS

La **fatiga ocular** se manifiesta a través de:

- Sensación de quemazón o escozor en los ojos
- Ojos secos o llorosos
- Visión borrosa
- Sensibilidad a la luz



## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL?

- ✓ Revisión anual de la vista.
- ✓ No fijar la vista en una misma tarea durante más de 30 minutos.
- ✓ Realizar pequeños descansos visuales cada 20 minutos.
- ✓ Mover la cabeza o realizar ejercicios oculares de forma regular.
- ✓ Usar colirios o lágrimas artificiales en caso de sequedad ocular.
- ✓ Pestañear con frecuencia.
- ✓ Asegurar una iluminación correcta en el puesto de trabajo.
- ✓ Evitar deslumbramientos bajando persianas o usando bombillas de bajo voltaje.
- ✓ Colocar la pantalla del ordenador entre la línea de visión horizontal y la trazada a unos 60° bajo la horizontal.
- ✓ Ajustar el brillo y contraste de la pantalla, tamaño de los caracteres, polaridad...
- ✓ Utilizar pantallas antirreflectantes que ayuden a reducir la cantidad de luz que refleja la pantalla.