



Enero 2018

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

El uso diario y prolongado de las pantallas de ordenador y de los dispositivos móviles, junto con ciertas condiciones ambientales como la escasa iluminación, pueden desencadenar en lo que comúnmente conocemos como “**fatiga visual**”.

## Los síntomas más habituales de fatiga visual son:

- Sensación de incomodidad en los ojos.
- Visión borrosa momentánea.
- Sequedad ocular.

## Para prevenirla...

- **Esfuérzate por parpadear** más a menudo, evitarás la sequedad del ojo.
- **Realiza descansos periódicos y sigue la regla de 20-20-20:** cada 20 minutos mira fuera de tu escritorio por 20 segundos y enfoca algo que se encuentre a 20 pies (unos 6 metros).
- **Coloca** el borde superior de la pantalla a la altura de tus ojos o ligeramente por debajo, y a una distancia de al menos 40 centímetros.
- **Cuida la iluminación.** Es importante que la luz no vaya directa a los ojos, no deslumbre y no haga sombra al escribir.
- **Ajusta el brillo** de la pantalla al mínimo necesario y **aumenta el tamaño de la fuente.**
- **Hazte revisiones periódicas.**

Y, ante síntomas persistentes de fatiga visual acude al **oftalmólogo**.

