

CONSEJOS

PARA
LEER

EN

PANTALLAS ✓✓

Lees mucho y lo sabes: los mensajes en el grupo, ese comentario en tu red social favorita o... ¡los libros de clase! Cuando lees mucho los ojos se cansan, pero... **¿Cómo puedes conseguir leer más y mejor?**

¿Sabías que..?

Nuestra visión ha cambiado.

El sistema visual del ser humano ha sido diseñado para una labor: dirigir la capacidad de una buena visión lejana y de una visión de cerca tan solo durante breves periodos.

De esta manera, las tareas visuales en un ámbito cercano activan y fuerzan unos mecanismos de enfoque donde están implicadas muchas estructuras oculares lo que provoca un gasto de energía que puede generar cansancio y malestar.

El problema surge cuando esas tareas visuales de ámbito cercano aumentan. Así, durante los últimos años, se han incrementado exponencialmente, no solo por el uso de nuevos dispositivos (como smartphones, tablets u ordenadores portátiles) que requieren una mayor demanda visual y una menor distancia de visión sino también por su excesivo, prolongado o inadecuado uso doméstico o de ocio fuera del ámbito laboral o educativo.

Algo que está afectando a todas las edades, incluso a nivel infantil, de uso recomendable inferior a 2 horas diarias. Esto no se cumple en la realidad, ya que más del 90% de adultos usan pantallas de visualización de datos más de 2 horas al día.



Lo ideal:

Menos de 2 horas al día. Algunos estudios establecen que el riesgo de que suframos síntomas y molestias oculares y visuales aumenta si pasamos más de 3 horas diarias delante de la pantalla de nuestro teléfono móvil, tablet u ordenador...

Pero, a la vez, el 90% de adultos consultados admite pasar más de 2 horas al día delante de una de esas pantallas. Por eso, tenlo en cuenta: el tiempo recomendable para evitar problemas es, siempre, de menos de dos horas al día.





¿Cuales son los síntomas?

Algunos síntomas pueden manifestarse solo durante las horas de uso y otros incluso permanecen por más tiempo, reduciendo la salud visual del usuario.





Cefalea o dolor de cabeza.

Tiende a localizarse en la zona frontal, supra-orbital o parietal y su aparición suele producirse durante o después del uso de pantallas.

Visión borrosa en lejos.

Si la visión borrosa de lejos es constante, nos debe hacer pensar en posible aparición de una ametropía miópica debido al stress visual soportado o en aumentos de miopía ya establecida, sobre todo en las personas más jóvenes y propensas. Si la visión borrosa en lejos se produce de forma intermitente y aparece principalmente cuando la persona cambia la mirada de cerca a lejos o después de llevar un tiempo seguido con Pantallas, debemos sospechar de un espasmo acomodativo. Este caso es muy habitual y mucho más frecuentes en hipermétropes no compensados.

Sequedad, picor o ardor ocular.

Generalmente se debe a un parpadeo insuficiente y/o incompleto por exceso de fijación visual, especialmente cuando el ambiente de trabajo es demasiado seco usualmente por el aire acondicionado o la calefacción.

Visión borrosa de cerca.

Este síntoma indica normalmente una dificultad para acomodar de forma adecuada, como ocurre en la presbicia o en hipermétropes mal compensados. Este problema empeora con la edad en ambos casos ya que se va reduciendo la amplitud de acomodación. También conviene recordar que la presencia de astigmatismos no corregidos o alteraciones binoculares puede dar lugar a este síntoma.

Fatiga visual.

Es una molestia ocular frecuente que se traduce en cansancio ocular, producto de un esfuerzo muscular y acomodativo sostenido, y suele ir acompañado de otros síntomas oculares.

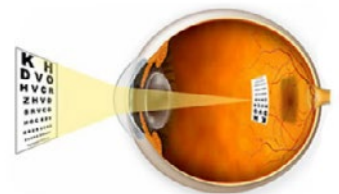
Mareos.

Este síntoma suele ser más una sensación de leve vértigo ocasionado por un determinado tipo de estímulo visual con PVDs en personas con desequilibrios visuales.

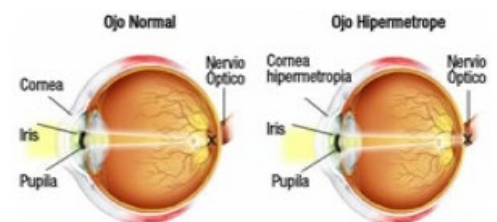
Enrojecimiento ocular o hiperemia.

El enrojecimiento de los ojos se debe a la presencia de vasos sanguíneos hinchados y dilatados por ojo seco, asociados a la fijación constante de pantallas, y debe ir remitiendo después de su uso para descartar otras patologías.

La **miopía** es una anomalía o defecto del ojo que produce una visión borrosa o poco clara de los objetos lejanos; se debe a que las imágenes lejanas quedan enfocadas por delante de la retina en vez de sobre ella.



La **hipermetropía** es una anomalía o defecto del ojo que consiste en la imposibilidad de ver con claridad los objetos próximos y se debe a que las imágenes lejanas quedan por detrás de la retina en lugar de sobre ella.





Fotofobia.

Es una hipersensibilidad ocular a la luz y suele ir asociada a dolores de cabeza o migrañas después de un continuo esfuerzo acomodativo.

Confusión visual.

El esfuerzo ocular sostenido por mantener una visión lo más adecuada posible no puede mantenerse en forma constante por lo que, al ceder, el individuo experimenta una disminución en su visión o una confusión visual que, si bien es transitoria, no por ello pasa inadvertida.

Síntomas óseo-musculares (dolor de espalda, hombros, cuellos, muñecas y manos).

Se producen al adoptar una postura inadecuada o demasiado rígida. A veces estos problemas pueden estar relacionados con los ojos: el cuerpo puede adoptar posturas que permitan a los ojos realizar el trabajo de una forma más eficiente y confortable, pero a costa de posturas forzadas.

Diplopía o visión doble.

Se suele presentar de forma puntual durante la visualización por un desequilibrio binocular, lo cual se manifiesta más en aquellas personas que realizan mayor fijación. Los casos de diplopías horizontales intermitentes en cerca suelen ir acompañados de astenopía y fatiga ocular.

En resumen.

Pueden aparecer tensión y dolor en los ojos, fatiga ocular, visión borrosa y diplopía entre otros. Los usuarios de PVD que presentan esta sintomatología pueden tener cefaleas frecuentes y dolor de espalda, hombros y cuello.



Algunos consejos que puedes seguir...

Aunque no usemos gafas o lentes de contacto, las pequeñas alteraciones de índole refractivo (miopía, hipermetropía o astigmatismo), acomodativo o de alineamiento de los ojos (binocular) pueden llegar a convertirse en un problema.

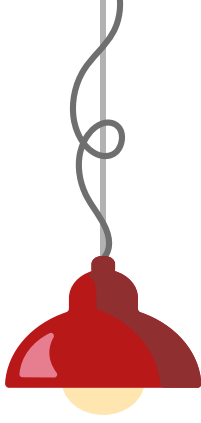
Visita a tu óptico-optometrista.

Nuestro primer consejo es claro. Visita a tu óptico-optometrista para que te realice un análisis visual y lo descarte o compense. De esta manera, te ayudará a corregir los posibles síntomas que comiencen a aparecer y a prevenir posibles problemas futuros.

La regla del 20-20-20.

Con o sin síntomas, todos deberíamos hacer **descansos periódicos** para eludir la fatiga visual. Utiliza la Regla del “**20-20-20**”. Realiza pausas alrededor de 20 segundos cada 20 minutos mirando a una distancia de 20 pies (unos 6 metros) o realiza al menos 2 pausas cada hora intentando relajar la acomodación y la convergencia (observando objetos lejanos). También es útil levantarse y estirar las piernas.

<http://www.victor3d.cat/pantalles/okvision/OKVisioncast.html>



¡La iluminación es importante!

Debe tenerse especial cuidado en la colocación y distribución de la fuente de luz, que nunca deberá ser excesiva, incidir directamente sobre los ojos del usuario, ni crear sombras o reflejos en las pantallas. Si no podemos variar la luz ambiente deberemos regular el brillo y la intensidad de la pantalla.

El color de las paredes debe ser suave y mate, con tintes que disimulen el blanco puro y evitando los colores fuertes estresantes. Son convenientes las oficinas y habitaciones amplias o con ventanas, que permiten mirar de vez en cuando a distancia lejana. Molesta mucho trabajar en un rincón sin ventanas.

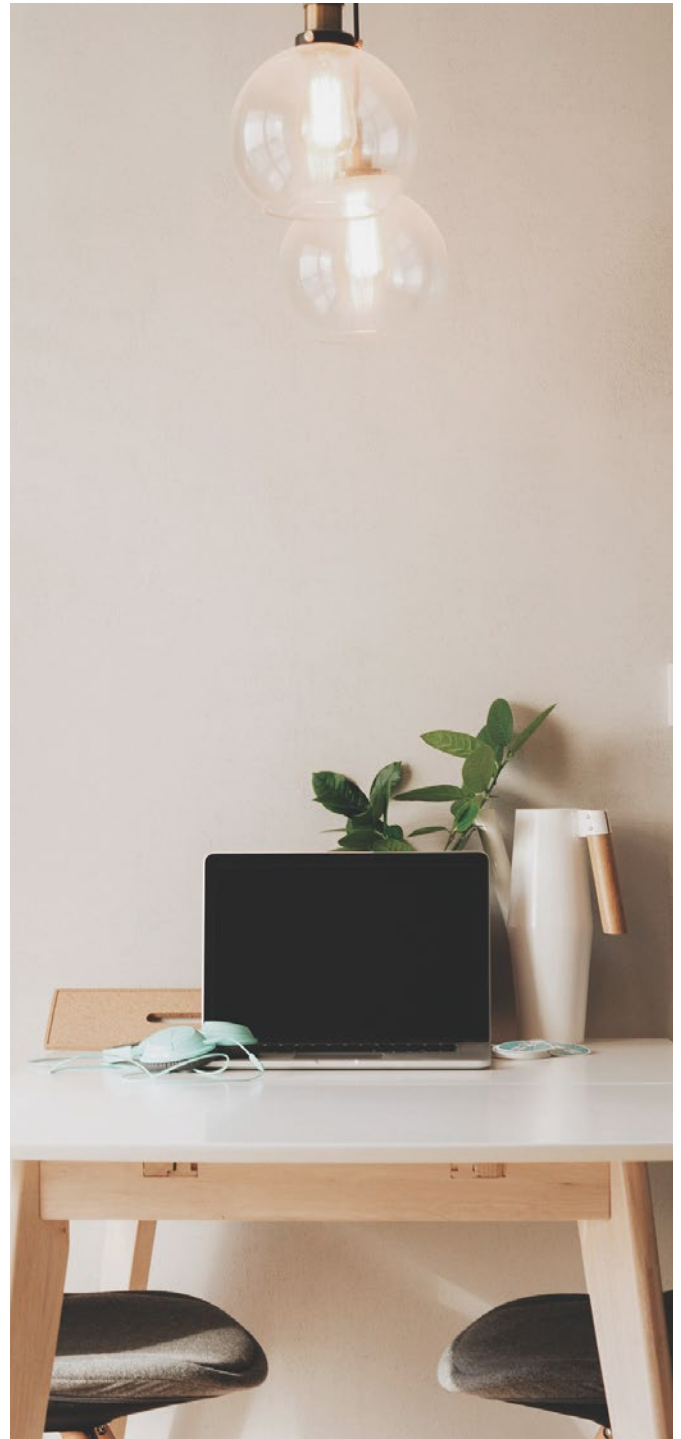
Evita los reflejos y busca que la iluminación de la habitación sea natural. Y ten en cuenta: ¡un exceso de luz también es malo!

La mesa: Usa una que tenga suficiente espacio de trabajo y con una altura que evite que los hombros se levanten al usar el teclado y los brazos estén paralelos al torso. Además, si la colocamos cerca de una ventana o espacio abierto será mucho mejor.

Postureo no.
Postura sí.

Procura sentarte con la espalda recta y cómodo cuando leas. ¡Tu columna vertebral te lo agradecerá!

Los asientos: La silla debe ser deslizante y de altura regulable permitiendo el apoyo firme de los pies en el suelo. El respaldo debe tener una ligera inclinación hacia atrás (mínima, porque si no el tronco ya no formaría un ángulo de aproximadamente 90° con los muslos). La espalda debe apoyarse completamente en el respaldo, y es importante que la zona lumbar no quede sin apoyo.



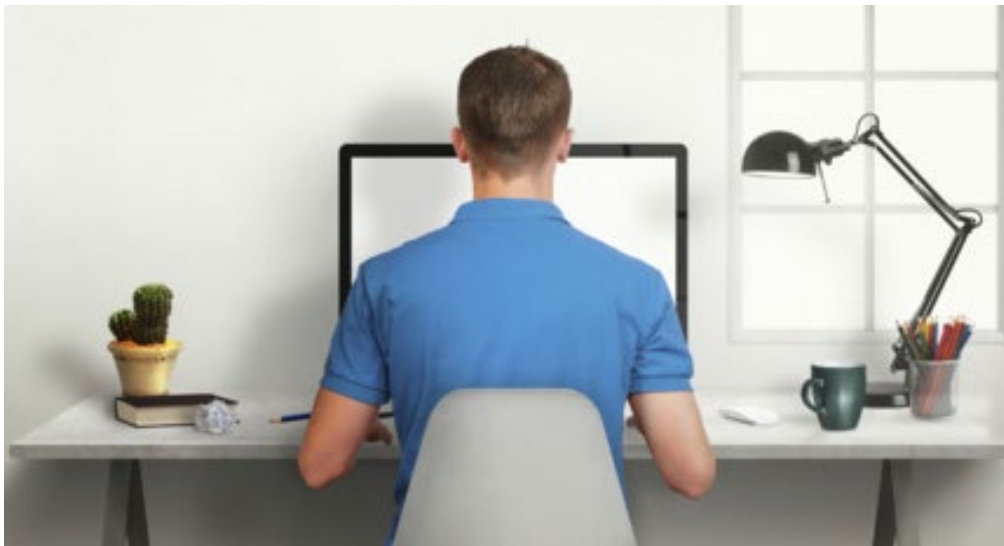
Vigila la distancia de visualización.

En general el sistema visual siempre trabaja más cómodamente con los dispositivos más alejados, siempre que nos permita ver los caracteres con comodidad, puesto que hay menos demanda tanto de convergencia como de acomodación.

Para los **ordenadores de sobremesa**, entre los ojos del usuario y la pantalla del ordenador debe haber una distancia mínima del brazo extendido para evitar daños oculares (entre 60 y 70cm).

Para las **tablets y los teléfonos móviles** la distancia ideal mínima es la misma que la de un libro: la distancia entre el codo y la palma de la mano del usuario (entre 35 y 45cm).

En los **ordenadores portátiles** la distancia es más reducida pero debemos siempre respetar la mayor posible (entre 50 y 60cm).



Para todos los dispositivos es esencial prestar **especial atención a la distancia de uso en niños y adolescentes**. Al tener los brazos más cortos su distancia de visualización también se reduce, pero una distancia de visualización muy cercana implica un alto esfuerzo de acomodación y hay estudios que indican que el trabajo continuado en visión muy próxima induce el desarrollo de miopías y otros trastornos visuales.

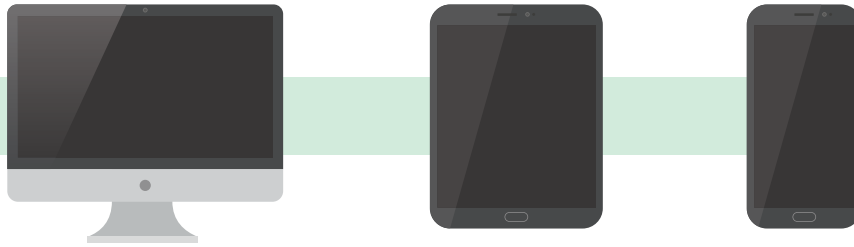
Hasta un 70% de los españoles sufre Síndrome Visual Informático (SVI), por el uso en exceso de pantallas como teléfonos, tabletas, ebooks y ordenadores.*

*Fuente: Colegio Oficial de Ópticos y Optometristas de Cataluña (COOOC).

<http://www.ergologico.com/distancia-de-la-pantalla-recomendada/>

Sitúa correctamente tu pantalla.

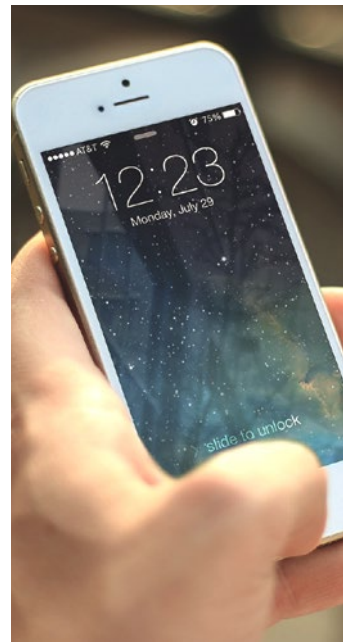
En general la posición más correcta en tareas de cerca es la **mirada inferior**, que requiere menor acomodación y convergencia y proporciona una mejor humectación ocular.



Para los ordenadores de sobremesa, la parte superior del monitor debe quedar a la altura de los ojos, sin sobrepasar en altura la cabeza del usuario, de forma que la línea de mirada quede a unos 10° o 20° por debajo de la línea de mirada horizontal. En los niños este consejo cobra especial relevancia ya que por sus estaturas suelen tener una mala situación, mirando recto o hacia arriba, tanto en las aulas como en sus hogares.

Para los ordenadores portátiles, las tablets y los teléfonos móviles la posición normal de visualización es siempre inferior pero debemos evitar posturas inadecuadas como visualizarlas tumbados o recostados. El ángulo de visión para tablets y smartphones no debe ser inferior a 35°. Se debe intentar colocar el material de referencia para la tarea a desarrollar y los ordenadores a la misma distancia.

El cambio de mirada (del monitor a textos por ejemplo) puede ser muy fatigoso para el sistema visual, ya que exige una constante búsqueda visual y un constante cambio acomodativo.



En el ordenador, pon la pantalla a unos 60 cm de distancia y un poco por debajo del nivel de tus ojos. Si usas el móvil o la tablet, con 35 ó 40 cm será suficiente.



Ajusta convenientemente el contraste: el negro debe ser negro (no gris oscuro).



Para ello, **baja el brillo** del monitor. Una página totalmente blanca no te debe deslumbrar. Para ello ajusta el contraste. Jugando con el contraste y el brillo conseguirás la configuración correcta. Dependiendo del dispositivo también podemos encontrar una opción de 'Brillo automático', la cual ajustará el brillo de la pantalla dependiendo de la luz ambiente que detecte en cada momento. **Existen también aplicaciones**

que permiten además controlar la temperatura de color que muestra la pantalla. Con esta función podemos cambiar de tonos fríos (azules y rosados) a tonos cálidos (amarillos y naranjas) para tener una percepción visual más agradable y evitar la pérdida de sueño y el insomnio debido al uso prolongado de nuestros smartphones. Los **caracteres negros sobre un fondo blanco** son la opción más habitual, aunque algunas personas encuentran

dificultad para leer en condiciones de máximo contraste. Cada sujeto ha de probar distintos colores (tanto de fondo como de caracteres) hasta encontrar el que le resulta más adecuado. Evita utilizar formatos de letras demasiados pequeños. Reduce la resolución, o aumenta el tamaño de la fuente (incluso temporalmente) para que lo tengas algo más legible. Si tienes que leer largos textos en la pantalla, lo mejor es que elijas fuentes del

tipo Verdana en vez de fuentes del tipo Times New Roman. En la mayoría de navegadores puedes cambiar la fuente de los caracteres para tener una del tipo Verdana para mejorar la legibilidad. Para los dispositivos digitales, apuesta por protectores de cristal templado ya que no suelen crear burbujas de aire, además de ofrecer una buena sensación táctil y no generar brillos o reflejos molestos en la pantalla.

CONSEJOS

PARA
LEER

EN

PANTALLAS ✓✓



Colegio de Ópticos Optometristas
Castilla y León

