



### **Consejos para brindarles un mejor descanso a sus ojos**

#### **Es vital descansar los ojos. Hay trucos sencillos que se pueden seguir en el horario de oficina**

La mayoría de las personas hacen uso hoy de un computador para sus trabajos. Estos equipos, evidentemente, facilitan la vida, pero cuando su uso es constante y se debe estar frente a este a lo largo de la jornada laboral, es inevitable que los ojos se cansen.

Orlando Ustariz, especialista en oftalmología, afirma que cada vez son más frecuentes los casos de fatiga ocular causados por las pantallas de computador. Dice que el uso crónico de estos y de otros dispositivos electrónicos, como celulares o tabletas, puede causar, entre otros síntomas, resequedad en los ojos.

Por eso es vital darles un descanso a los ojos. Hay varios trucos sencillos que se pueden seguir en el horario de oficina o en las conocidas pausas activas, como el uso de gafas ocupacionales o con filtros antirreflejo que proporcionan una visión más relajada a la hora de hacer uso de monitores o aparatos electrónicos.

Otro consejo es acondicionar el monitor con filtros antirreflejo o simplemente ajustar factores como el brillo, los fondos y la luminosidad de la pantalla para que no demanden esfuerzo a la hora de enfocar.

Ustariz también sugiere un ejercicio simple: parpadear constantemente durante unos 20 segundos hasta que los párpados se vuelvan a humedecer. A continuación, cubrir los ojos con las manos (sin presionar) y moverlos hacia la derecha y hacia la izquierda. Luego, sostener la mirada por 6 segundos en un punto lejano y volver a un lugar de referencia cercano. Así mismo, acercar el dedo índice hacia su nariz, observar la punta de este por 10 segundos y luego alejarlo en varias direcciones siguiéndolo con sus ojos.

Por último, Ustariz recomienda mantener una distancia de aproximadamente 30 centímetros de la pantalla a una altura de 15 grados por debajo de sus ojos. Y ubicar el monitor perpendicular a ventanas u otras fuentes de luz.