

## SÍNDROME VISUAL INFORMÁTICO

### Protege tu salud visual frente a las pantallas



#### ¿Qué es?

Un conjunto de síntomas que pueden producirse al fijar la mirada en pantallas durante horas:

- Irritación ocular
- Fatiga visual
- Visión borrosa
- Sequedad ocular
- Cefalea
- Dolor de cuello y hombros

#### ¿Cómo prevenirlo?

##### 1. AJUSTA TU PANTALLA

- Resolución adecuada y contraste adecuado
- Evita reflejos y deslumbramientos
- Coloca el monitor perpendicular a focos de luz
- Utiliza filtros antirreflejo o cortinas si es necesario
- Mantén la pantalla limpia (sin polvo ni huellas)

##### 2. CUIDA TUS OJOS

- Parpadea con regularidad para evitar la sequedad ocular
- Cada 20 minutos, mira a lo lejos durante 20 segundos
- Haz pausas de 15 minutos cada 2 horas; por ejemplo, cambia a una actividad que no requiera el uso de pantallas

##### 3. POSTURA Y DISTANCIA

- Coloca la pantalla a 50–60 cm
- Sitúa la pantalla a la altura de los ojos o ligeramente por debajo

##### 4. AMBIENTE Y REVISIÓN

- Evita la sequedad ambiental (humidificadores si es necesario)
- Usa lágrimas artificiales si lo precisas
- Realiza revisiones visuales periódicas



**Cuidar tu vista también es prevención - Pequeños cambios marcan una gran diferencia**