

Uso de la computadora y la fatiga visual

Las actividades como mirar la pantalla de una computadora, un teléfono inteligente, un juego de video u otro tipo de dispositivos digitales durante largos períodos de tiempo, no causan daños permanentes a los ojos, pero sus ojos pueden sentirse secos y cansados.

De igual manera (aunque no hay estudios a largo plazo), los oftalmólogos dicen que no hay razón para preocuparse de que las películas en 3-D, la televisión o los juegos de video puedan dañar los ojos o el sistema visual. Algunas personas se quejan de tener dolores de cabeza o mareo al ver en 3-D, lo que puede indicar que el espectador tiene un problema con el enfoque o la percepción de profundidad. Adicionalmente, las técnicas utilizadas para crear el efecto 3-D pueden confundir o sobrecargar el cerebro, causando un cierto malestar en personas que inclusive tengan una visión normal. Estas molestias se alivian tomando un descanso durante este tipo de actividades.



¿Qué causa fatiga visual durante el uso de una computadora?

- Normalmente, los seres humanos parpadean unas 18 veces por minuto, pero los estudios demuestran que sólo la mitad del parpadeo sucede durante el uso de una computadora y otros dispositivos de pantalla digital, bien sea trabajando o jugando.
- La lectura o escritura por largos períodos de tiempos, u otro tipo de trabajo que requiera mirar de cerca también pueden causar una fatiga visual.

¿Qué hacer?

- Siéntese a una distancia aproximada de 50 cms de la pantalla de la computadora y coloque la pantalla de tal forma que pueda mirarla levemente hacia abajo.
- Reduzca el brillo de la pantalla iluminando el área de trabajo adecuadamente, y use un filtro para pantallas si es necesario.

- Escriba una nota que diga "¡Parpadee!" y péguela en la computadora como un recordatorio.
- Use la regla "20-20-20": cada 20 minutos, eche un vistazo a un objeto que esté a unos 5 metros de distancia, por unos 20 segundos.
- Haga uso de lágrimas artificiales para refrescar los ojos cuando los sienta secos.
- Tome descansos regulares en el trabajo que lo mantengan alejado de la computadora, y trate de dormir lo suficiente durante la noche.

La fatiga visual causada por el uso de computadoras puede empeorar debido a:

La privación de sueño. Cuando se duerme menos de lo necesario, los ojos pueden irritarse. Durante el sueño, los ojos descansan durante un período prolongado y se reponen por medio nutrientes. Una irritación de los ojos ya en curso, puede causar una inflamación e infección, especialmente si usted usa lentes de contacto.

- Si usted debe estar en frente de la computadora para una sesión maratónica de trabajo, tome descansos regulares o siestas cortas, si es posible.
- Con los ojos cerrados, aplique una compresa de agua tibia sobre ellos.
- Unos ojos cansados o adoloridos son una señal de que es tiempo de dejar de trabajar y descansar, o dormir.

