

¿Por qué se produce?

La fatiga visual es una molestia, reversible, debida a un esfuerzo excesivo de los ojos que puede ser provocada por:

- Un tiempo excesivo delante de teléfonos o dispositivos móviles y pantallas.
- Trabajar con falta o exceso de iluminación o con deslumbramientos y reflejos.
- Baja humedad en el ambiente.

Datos de incidencia en la población

En nuestro país, según datos del Colegio Oficial de Ópticos y Optometristas de Cataluña, el tiempo máximo diario recomendado para estar delante de una pantalla son 2 horas, dato que se supera debido a nuestro estilo de vida y trabajo ya que los jóvenes pasan más de 10 horas al día y las personas de mediana edad más de 9,3 ante una pantalla.

Descansa tus ojos

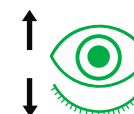
Realiza 3 repeticiones de cada ejercicio



Movimientos oculares extremos, mira hacia la derecha, al centro y luego a la izquierda.



Sin mover la cabeza, realiza movimientos circulares hacia la izquierda y derecha.



Cierra y abre los ojos fuerte.



Manteniendo la cabeza quieta, mira hacia arriba y hacia abajo.



¿Cómo se detecta?

Por molestias oculares: escozor, picor, sensación de arenilla o quemazón en los ojos, sequedad y lagrimeo.

Por trastornos visuales: borrosidad de los caracteres que se tiene que percibir en las pantallas.

Por síntomas extraoculares: dolores de cabeza, vértigos, sensación de congestión o dolor en el puente nasal o en las cuencas de los ojos, molestias en la nuca y columna vertebral.

