

6 FORMAS DE REDUCIR LA FATIGA VISUAL DIGITAL

Haz unos simples cambios y #AmaTus Ojos reduciendo la fatiga visual digital.



UTILIZA TUS GAFAS

Si te han aconsejado utilizar gafas para corregir tu visión, asegúrate de que las usas como te aconsejaron. Lleva a cabo chequeos periódicos de tu vista y consulta con un profesional si te puede beneficiar alguna adaptación para reducir molestias y fatiga.

HAZ DESCANSOS FRECUENTES



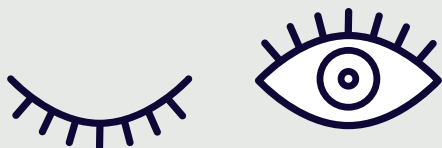
Sigue la regla 20-20-20. Cada 20 minutos, mira algo que esté a 20 pies (unos 6m.) al menos 20 segundos.

AJUSTA TU MONITOR



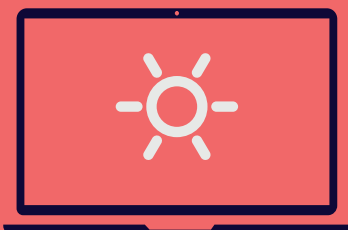
Se recomienda que la pantalla esté de 15 a 20 grados por debajo de la altura de tus ojos (de 10 a 12 cm) medido desde el centro de la pantalla, y de unos 50 cm a 70 cm de distancia de tus ojos.

PARPADEA A MENUDO



Intenta parpadear a menudo. Si es necesario, utiliza gotas para mantener tus ojos húmedos.

AJUSTA TUS PANTALLAS



Ajusta tus pantallas para que te resulten cómodas. Calibra el nivel de brillo (que debe ser similar a la iluminación que te rodea), contraste (p. ej. negro sobre fondo blanco), temperatura del color y tamaño del texto.

UTILIZA UNA ILUMINACIÓN APROPIADA Y MINIMIZA EL BRILLO



Sitúa la pantalla para evitar el brillo y evita pantallas antibrillos o protectores de pantallas para evitar molestias.