



## Síndrome visual informático



### Descripción general

Este es un problema ocular que se produce al pasar mucho tiempo ante una computadora o un dispositivo digital. Es una forma de fatiga ocular que afecta a personas de cualquier edad.

### Causas

¿Por qué ocurre? Bueno, las pantallas digitales son más exigentes para sus ojos que el material impreso. El texto digital no suele ser tan nítido como el texto impreso. Una pantalla puede tener una iluminación insuficiente o demasiado brillo. A menudo miramos las pantallas desde una distancia o un ángulo incorrectos. También tenemos tendencia a parpadear menos de lo que deberíamos cuando miramos una pantalla digital.

### Síntomas

¿Cuáles son los síntomas del síndrome visual informático? Puede sentir sus ojos cansados. Es posible que estén demasiado secos o lacrimosos. Pueden estar enrojecidos y con picazón. Es posible que tenga la visión borrosa o doble. Y puede tener dolores de cabeza y dolor en el cuello y los hombros.

### Tratamiento

A menudo, tratamos esta forma de fatiga ocular con algunos cambios simples. Asegúrese de que el espacio de trabajo de su computadora sea cómodo y que el brillo de la pantalla esté al mínimo. Cambie la configuración de su pantalla para agrandar el texto pequeño. Si tiene los ojos secos, beba más líquido, y utilice un humidificador para mantener la humedad del ambiente. También puede usar gotas oculares lubricantes. Y recuerde de parpadear a menudo. Tome descansos también. Cada 20 minutos, aparte la vista de la pantalla. Enfóquese en algo que esté al otro lado de la habitación. Al cabo de algunas horas, tome un descanso de 15 minutos sin mirar la pantalla. Si estas cosas no ayudan, es probable que tenga un problema de visión que necesite ser corregido. Hable con su médico al respecto.