

II. Protege tu Salud Visual: ¡Adiós a los Ojos Cansados!

Problemas Comunes por Uso Excesivo de Pantallas:

- Fatiga visual (ojos cansados, rojos, secos).
- Visión borrosa temporal.
- Dolor de cabeza.
- Síndrome del ojo seco.

Claves para Proteger tus Ojos:

1. **La Regla 20-20-20:**
 - o Cada **20 minutos**, mira algo a **20 pies (aprox. 6 metros)** de distancia por al menos **20 segundos**. ¡Ayuda a tus ojos a relajarse!
2. **Parpadea Frecuentemente:**
 - o Al usar pantallas, tendemos a parpadear menos. Parpadear hidrata tus ojos y evita la sequedad. ¡Concientiza el parpadeo!
3. **Distancia Adecuada:**
 - o **Computadora:** Mantén una distancia de 50 a 70 cm (la longitud de tu brazo).
 - o **Celular/Tablet:** Al menos 30-40 cm de distancia de tus ojos.
4. **Buena Iluminación:**
 - o Evita usar pantallas en la oscuridad total o con reflejos. La habitación debe tener una iluminación similar a la de la pantalla, pero sin que la luz te dé directamente en los ojos.
5. **Ajusta el Brillo y Contraste:**
 - o Que el brillo de la pantalla no sea ni muy alto ni muy bajo. Debe ser cómodo para tus ojos.
 - o Usa el modo "luz nocturna" o "filtro de luz azul" en tus dispositivos, especialmente por la noche.
6. **Limpieza de Pantallas:**
 - o Una pantalla sucia exige más esfuerzo a tus ojos. Mantenlas limpias.
7. **Visita al Oftalmólogo:**
 - o Si sientes molestias constantes, visión borrosa o dolores de cabeza, ¡es importante que un especialista revise tus ojos!