

Fatiga Visual Digital:

Cuida tus ojos frente a las pantallas

¿Qué es?

La fatiga visual digital son molestias por uso prolongado de pantallas. También se llama síndrome de visión por computadora. (AAO, CDC)



Síntomas comunes:

- Ojos secos o irritados
- Dolor de cabeza
- Visión borrosa o doble
- Sensación de ardor
- Dificultad para enfocar

¿Por qué ocurre?

- Menor parpadeo al mirar pantallas (hasta 60% menos)
- Mala iluminación o reflejos
- Pantallas muy cerca o por mucho tiempo
- Uso prolongado sin pausas (AAO, CDC, OMS)



Cómo prevenirla:

- Regla 20-20-20: cada 20 min, mira a 6 m por 20 s
- Ajusta brillo y contraste
- Pantalla a 50-70 cm de distancia
- Buena iluminación, sin reflejos
- Parpadea o usa lágrimas artificiales

¿Cuándo consultar al especialista?

- Síntomas persistentes o que afectan tu trabajo
- Uso de pantallas por más de 6h al día
- Antecedentes de miopía, astigmatismo o presbicia

