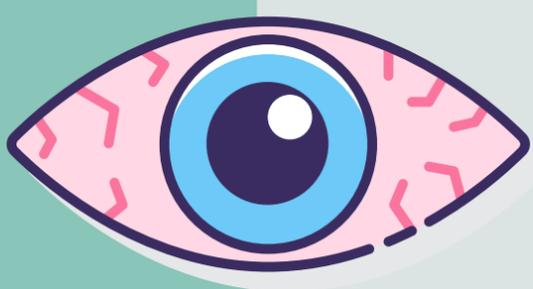


EL ABUSO DE PANTALLAS

Y... LA SALUD VISUAL

01 OJOS IRRITADOS

Vasos sanguíneos hinchados y dilatados. Esto provoca que la **superficie ocular luzca roja** o inyectada en sangre.



02 SEQUEDAD OCULAR

Sensación de **pinchazo, ardor o picazón** en los ojos o sensación de que tienes algo en los ojos.

03 DOLOR DE OJOS

Sensación de vista cansada y **pesadez** en los ojos. Espasmos o **temblores en los párpados**.



04 INTERRUPCIÓN "RITMO CIRCADIANO."

Demasiada **exposición a la luz azul** de las pantallas por la noche puede **interrumpir el ciclo natural del sueño** del organismo.



05 MIOPIA

Afección visual en la que los objetos cercanos se ven claros y **los objetos lejanos se ven borrosos**.



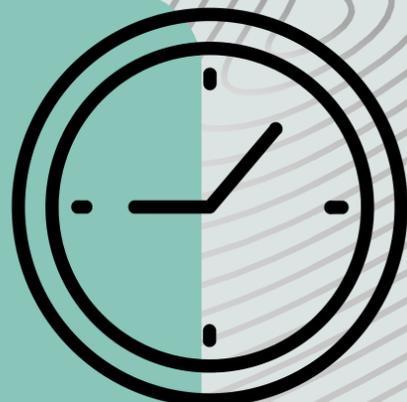
¿QUÉ PODEMOS HACER?



01

UTILICE LA REGLA 20/20/20

Debemos hacer **20 segundos** de descanso, **cada 20 minutos** de actividad, mirando a seis metros de distancia.



02

BUENA ILUMINACIÓN

El contraste entre una pantalla brillante y un entorno oscuro produce más fatiga visual. Disminuir esta discrepancia, bien **iluminando el entorno**, o **reduciendo el brillo de la pantalla**, alivia la fatiga.

03

REDUCIR EL DESLUMBRAMIENTO

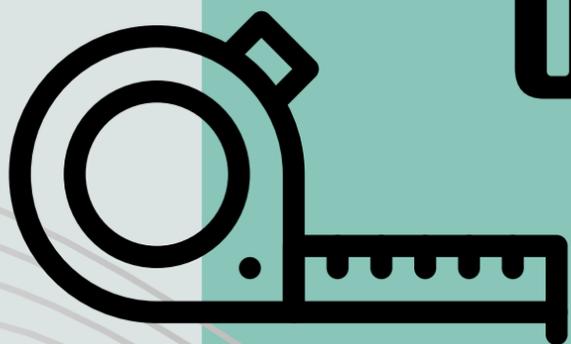
Muchos dispositivos presentan una elevada luz de fondo y brillo que es aconsejable ajustar en **brillo automático** y **filtro azul activado**.



04

MANTENER UNA DISTANCIA PRUDENTE

Debemos mantener una distancia adecuada entre nosotros y la pantalla al menos de entre **50 y 60 cm**.



05

LIMITAR EL USO DE PANTALLAS

- Poner un **horario** para toda la familia en el que se pueda **compartir el uso de los dispositivos y disfrutarla todos juntos**, evitando así que cada uno se encierre en su habitación.
- Resulta muy beneficioso **tener una sala común** como punto de **encuentro familiar** y estrechar las relaciones.

