

SOBREEXPOSICIÓN A PANTALLAS EN EL HOGAR

La situación actual nos ha puesto frente a una pantalla más tiempo del recomendado. El teletrabajo, las reuniones virtuales, el ocio, las comunicaciones con las personas cercanas, el no poder salir de casa. Son factores que aumentan el tiempo habitual de exposición.

La exposición prolongada a pantallas puede generar...



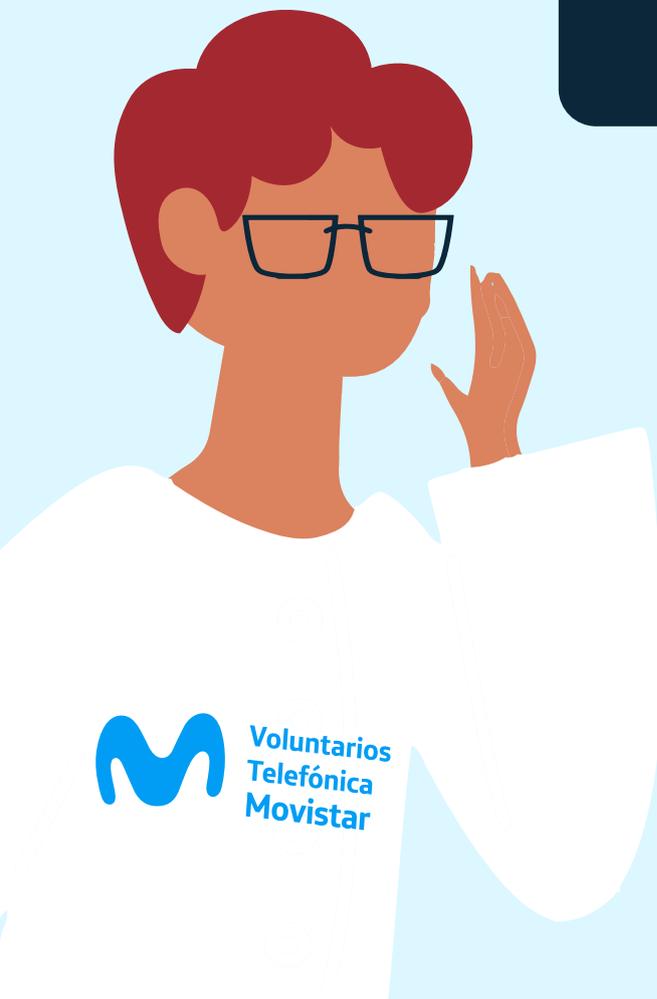
Daños oculares, causados por mantener la vista mucho tiempo a un punto fijo, por la iluminación de las pantallas, los cambios de luz... Lo más habitual es presentar fatiga ocular, que se manifiesta con dolor, cansancio o picazón en los ojos; ojos llorosos o secos; visión borrosa o doble.

Dolores de cabeza, causados por la tensión en los ojos, las variaciones en la luz y el brillo de la pantalla.

Daños ergonómicos, posturales, que podemos sufrir si no disponemos de un entorno adecuado para trabajar.

Trastornos en el sueño, nuestra actividad del funcionamiento biológico está, en parte, medida por unas células especializadas de la retina que se ocupan de regular los ritmos del resto de células de nuestro organismo. Se guían por la luz (día/noche) y las pantallas de móviles, tablets, ordenadores y LED actúan en la retina de la misma manera que la luz solar. Por lo que el uso durante la noche afectará a nuestro organismo.

RECOMENDACIONES PARA MINIMIZAR LOS DAÑOS



Recurre al **ocio alejado de las pantallas**, una vez que hayas finalizado tu jornada laboral, busca formas de ocio en la que las pantallas no sean imprescindibles.

Establece **horarios** en los que aproveches la luz natural.

Cuando estés frente a una pantalla, **parpadea y bosteza** frecuentemente para humedecer los ojos y no olvides realizar pequeñas pausas, para no mirar fijamente a un objeto durante mucho tiempo.

Realiza **estiramientos** después de trabajar, tanto para los músculos de la espalda, brazos y cuello, como para los ojos y músculos faciales.

Te recomendamos la Regla 20-20-20

Por cada **20 minutos** de pantalla, relajar la vista mirando a **20 pies** (6 metros) de distancia durante **20 segundos**.

