

- Aumentar el tamaño de la imagen en la pantalla al escribir, para ver bien las letras.
- Tomar por lo menos diez minutos de descanso visual, por cada hora de uso de la computadora.
- Consultar con el oftalmólogo si requerimos gafas especiales para trabajar frente a la computadora. Coménteles cuánto tiempo pasa usted frente a la misma y la distancia a la que trabaja de ella.
- Evitar estar ubicados frente a un ventilador, ya que el aire seco irrita los ojos.
- Parpadear con regularidad para evitar la sequedad ocular.
- Limpiar la pantalla de la computadora con frecuencia.



Referencias utilizadas:

Folleto informativo Semana de las Secretarías ASEM 2005

<http://www.transitions.com>



Para obtener información adicional sobre el área de servicios de orientación al paciente de la Oficina de Servicios al Paciente y Relaciones con la Comunidad, puede comunicarse al teléfono 787 777-3535 extensión 2108, fax 787 777-3426 ó a la dirección de correo electrónico mayra.torres@asempr.org

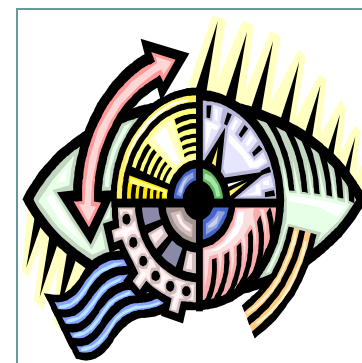
Preparado por: S. Cruz / 09/2006



Aprobado por la CEE-SA-08-5359

ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO
ADMINISTRACION DE SERVICIOS MEDICOS DE PUERTO RICO
OFICINA DE SERVICIOS AL PACIENTE
Y RELACIONES CON LA COMUNIDAD

Salud visual



Protégete

Cuídate

Edúcate

La salud visual y la computadora...

Una visión saludable es más que la corrección de la vista y una agudeza visual de 20/20. Implica mejorar el rendimiento visual a diario y preservar la salud y el bienestar de sus ojos a largo plazo. Una visión saludable involucra diversos factores como realizar chequeos regulares y tener una prescripción actualizada. Estos son los primeros pasos para el cuidado de sus ojos. No obstante, usted puede hacer todavía más para cuidar su vista, como tratar los problemas oculares con las medicaciones prescritas por un profesional, alimentarse bien, no fumar, utilizar la iluminación correcta y considerar suplementos vitamínicos apropiados.



Debido al aumento en el uso de equipo tecnológico y las horas de exposición al mismo, en muchas ocasiones nuestra salud visual pudiera verse afectada.

De acuerdo con el instituto nacional de seguridad de Washington el 90% de las personas que trabaja con la computadora por más de tres horas diarias, sufre de algún problema de la vista, entre los cuales pueden mencionarse:



- cansancio ocular
- dolor de cabeza frecuente
- visión nebulosa
- sensibilidad a la luz
- irritación de los ojos
- problemas con los lentes de contacto
- dolores en las áreas del cuello, hombros y espalda

Algunas medidas que debemos tomar para evitar lastimar nuestros ojos con el uso continuo de la computadora son:

- Colocar el centro de tu pantalla por debajo del nivel de los ojos.
- Ajustar la pantalla hasta llegar al punto donde no tengas que esforzar el cuello.
- No colocar el monitor detrás de la lámpara, ni frente a las ventanas.
- Asegurarse de estar cómodo, lo que se logra colocando algún objeto en el suelo para apoyar los pies y que éstos queden algo elevados y colocándonos en una postura adecuada que nos permita escribir con facilidad.
- Reducir el resplandor ya que las luces brillantes causan daño a la visión periférica. Es recomendable colocar sobre la pantalla, una cubierta protectora.
- Evitar trabajar en la oscuridad o con pobre iluminación.
- Mantener una distancia de 50 a 70 centímetros de la pantalla.