







# ¿Cómo prevenir la fatiga ocular?

La vista cansada o fatiga ocular, es una **condición común que ocurre cuando los ojos están sobrecargados debido al uso prolongado**, especialmente cuando se enfoca en actividades que requieren atención visual, **como leer o usar dispositivos electrónicos**. La condición es más un síntoma de estrés visual, que una enfermedad ocular grave, y por lo general no tiene consecuencias a largo plazo si se administra adecuadamente.

## ¿Por qué sucede?







Los ojos cansados suelen aparecer debido a uso excesivo de computadoras, tabletas y teléfonos inteligentes, que requieren un enfoque ocular continuo. La Fundación Consejo de Visión ha encontrado que **más del 80% de los estadounidenses usan uno o más dispositivos digitales durante más de dos horas al día y este no es un hábito solo de adultos**. Otros factores incluyen iluminación inadecuada, posición de lectura inadecuada e incluso el estrés de tener que enfocarse intensamente durante actividades con poca luz.

## Síntomas

-  Ojos rojos, secos o llorosos e irritados;
-  Ojos doloridos o párpados pesados;
-  Visión borrosa o visión doble;
-  Espasmos musculares del ojo o párpado;
-  Dolores de cabeza;
-  Sensibilidad a la luz.



## Algunas medidas preventivas:

-  Ajusta la iluminación de la pantalla y del ambiente;
-  Mantén una distancia cómoda de los dispositivos; la pantalla de la computadora debe estar aproximadamente a un brazo de distancia y ligeramente por debajo del nivel del ojo;
-  Tómate un descanso de las pantallas y sigue la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira hacia un objeto a 6 metros de distancia durante 20 segundos;
-  Usa gafas adecuadas, si son prescritas, te ayudarán con el enfoque adecuado;
-  Hazte exámenes oculares de manera regular;
-  Mantén tus ojos hidratados; parpadea con frecuencia y usa lágrimas artificiales si sentir algo de sequedad.

**Adoptar estas prácticas no solo ayuda a prevenir el cansancio de los ojos, sino que también apoya el mantenimiento a largo plazo de tu salud ocular, pero recuerda, nada reemplaza tu consulta anual con un oftalmólogo.**