
Lectura electrónica y fatiga visual

24, abril



Con motivo del Día Internacional del Libro (23 de Abril), El Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas recomienda no abusar de la lectura en dispositivos electrónicos, ya que puede provocar fatiga visual.

Libros electrónicos, tabletas, portátiles, teléfonos inteligentes... La venta de estos dispositivos electrónicos se ha disparado hasta convertirse en el regalo estrella. La primera consecuencia es que nuestros patrones de lectura están cambiando de manera radical.

Resulta indudable que la lectura electrónica ofrece muchas ventajas respecto a la lectura tradicional, pero, ¿afecta de alguna manera a nuestra visión? La respuesta es sencilla: si tras horas sentados frente a un libro sentimos cierto "cansancio" ocular, esta incomodidad visual aumenta con las pantallas de los dispositivos digitales. Si dedicamos muchas horas a una lectura intensiva nuestros ojos se pueden resentir, pero más aún si utilizamos dispositivos como e-books, tabletas, iPhone o el ordenador, ya que estos suelen situarse a distancias más alejadas de los ojos que los libros.

Para evitar la fatiga visual se recomienda tener en cuenta una serie de consejos:

1. Haz descansos cada cierto tiempo, como mínimo una pausa de 5 minutos por cada hora de lectura.
2. Para descansar los músculos oculares, alterna la visión entre un objeto cercano y otro lejano cada 20 minutos (mirando por la ventana por ejemplo).
3. Recuerda que es necesario parpadear, Si aún así notas que tienes los ojos secos, también puedes recurrir a un colirio.

-
4. Ajusta el brillo y contraste de la pantalla para que esté en consonancia con la iluminación de la zona de trabajo.
 5. Asegúrate de que tienes la luz apropiada (mejor si es natural), pero recuerda que el exceso de luz también puede ser perjudicial.
 6. Mantén el monitor de tu ordenador a unos 60 cm de distancia y ligeramente por debajo del nivel de los ojos. Si utilizas un e-book, mantenlo a unos 35-40 cm de distancia de los ojos.

Comentarios