

# Más tiempo en pantalla. Más problemas de visión.

Antes, la fatiga visual digital era un peligro reservado a oficinistas y desarrolladores tecnológicos. Hoy afecta a casi todo el mundo, y los niños son especialmente vulnerables.

## La fatiga visual digital

Según la Asociación Americana de Optometría, el aumento del tiempo frente a la pantalla puede provocar fatiga visual digital o también llamado, síndrome visual informático. Y los problemas de visión no corregidos pueden aumentar la gravedad de estos síntomas. Por eso es más importante que nunca buscar opciones como revestimientos antirreflejantes, filtros de luz azul y lentes fotocromáticas.

### Sabías que...

6 de cada 10 personas afirman que el aumento de los dolores y molestias relacionados con la pantalla les hace sentirse mucho menos productivos.

#### Síntomas comunes de la fatiga visual digital :

- Cansancio ocular
- Dolores de cabeza
- Visión borrosa
- Ojos secos
- Dolor de cuello y hombros



## Consejos para tratar la fatiga visual

- **Tómate descansos a menudo.** Si dependes de los dispositivos digitales para trabajar o por otros motivos, procura hacer una pausa de 15 minutos cada dos horas. Durante ese descanso, no mires ninguna pantalla. Además, para que tus ojos descansen de la visión de cerca, prueba el método 20-20-20. Cada 20 minutos, mira algo que esté al menos a 6 metros de distancia durante unos 20 segundos.
- **Ajusta el brillo y el contraste de la pantalla.** El brillo de tu pantalla debe ser aproximadamente el mismo que el de la habitación que te rodea. Esto puede significar que tengas que ajustar el brillo de la pantalla en función de la hora del día. Un contraste de pantalla de entre el 60% y el 70% debería resultar agradable a la vista.
- **Agranda el texto.** No intentes leer fuentes muy pequeñas. Si una fuente no es al menos de tamaño 12, amplíala. Además, siempre que sea posible, ajusta la configuración para leer letra oscura sobre fondo claro.
- **Acude a un oftalmólogo** que pueda diagnosticar cualquier problema que pueda estar contribuyendo a la fatiga visual digital.
- **Para muchos, los lentes de ordenador son la solución.** Es necesario corregir la visión con *lentes antirreflejantes y con filtro de luz azul.*

\*La información aquí provista es sólo para propósitos educativos y no para propósitos de diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Si tiene alguna pregunta sobre la cobertura y las limitaciones de los servicios, comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. EyeMed Vision Benefits (s. f.). More Screen Time. More Vision Problems. <https://www.eyemed.com/en-us/blog/health-wellness/more-screen-time-more-vision-problems--34268>



# More screen time. More Vision Problems

At one time, digital eye strain was a hazard reserved for office workers and tech developers. Today it affects almost everyone, with children being especially vulnerable.

## Computer Vision Syndrome

According to the American Optometric Association, increased screen time can lead to Computer Vision Syndrome. And uncorrected vision problems can increase the severity of these symptoms. That's why it's more important than ever to search for options as anti-reflective coatings, blue-light filtering and photochromic lenses.

### Did you know ...

6 in 10 people say increased screen-related aches and pains leave them feeling a lot less productive

#### Common symptoms of computer vision syndrome:

- Eyestrain
- Headaches
- Blurred vision
- Dry eyes
- Neck and shoulder pain



## Tips on how to treat Computer Vision Syndrome

- **Take breaks often.** If you rely on digital devices for work or other reasons, aim to take a 15-minute break every two hours. During that break, don't look at any screens. Plus, to give your eyes a break from close-up vision, try the 20-20-20 method. Every 20 minutes, look at something at least 20 feet away for about 20 seconds.
- **Adjust screen brightness and contrast.** The brightness of your screen should be about the same as the level of brightness in the room around you. This might mean you need to adjust your screen's brightness depending on the time of day. A screen contrast of around 60% to 70% should feel comfortable on your eyes.
- **Make text bigger.** Don't try to read super small fonts. If a font isn't at least size 12, zoom in. Also, when possible, adjust your settings so you're reading dark print on a light background.
- **See an eye doctor** who can diagnose any issues that might be contributing to digital eye strain.
- For many, computer eyeglasses are the answer, *Correcting your vision with* blue-light filtering and anti-glare lenses is necessary.

\*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. EyeMed Vision Benefits (s. f.). *More Screen Time. More Vision Problems.* <https://www.eyemed.com/en-us/blog/health-wellness/more-screen-time-more-vision-problems--34268>

