



RedVital
SALUD

SALUD OCULAR

Síndrome de la Pantalla de Visualización

El auge de las nuevas tecnologías conlleva un aumento en la utilización de pantallas (ordenador, tabletas, móviles, etc.), provocando en muchas ocasiones molestias oculares y visuales derivadas del uso de dichos dispositivos, conocidas como **Síndrome de Pantalla de Visualización**.

Entre sus síntomas, destacan la visión borrosa, sequedad ocular, irritación, sensación de arenilla, quemazón, pesadez de párpados, lagrimeo, sensación de tensión ocular, visión doble, fotofobia (molestias ante la luz). A veces, puede aparecer dolor de cabeza, náuseas, mareos y vértigo, así como rigidez de cuello, espalda, brazo, muñecas y manos (por el uso del teclado y ratón).



¿Cómo podemos prevenirlo?

- * **REALIZA PAUSAS** de aproximadamente 15 minutos cada 2 horas, recomendamos cambios de posición y paseos, además de alternar con tareas que no requieran el uso de pantallas.
- * **MIRA A LO LEJOS** durante 10 o 15 segundos de vez en cuando.
- * **PARPADEA INTENCIONADAMENTE**, cada 5 minutos aproximadamente.
- * **UTILIZA LÁGRIMAS ARTIFICIALES**, en caso de que fuese necesario,

¡IMPORTANTE!

¿Cómo mantener una buena salud ocular?

No os perdáis los videoconsejos de Enfermería Escolar sobre el cuidado de los ojos:

<https://www.youtube.com/watch?v=YqusYO606tc>



Fuente: AEP (asociación Española de Pediatría)

Cuidamos de lo que más te importa, su salud.

Departamento de Enfermería
Escolar

