



## ¿CÓMO EVITAR DOLORES DE CABEZA CAUSADOS POR FATIGA VISUAL DIGITAL?

La fatiga visual digital es el resultado directo de pasar demasiado tiempo mirando una pantalla. Aunque los dolores de cabeza son un síntoma común de dicha afección, también puedes experimentar visión borrosa y ojos secos, así como tensión en el cuello y en la parte superior de la espalda. **Esta fatiga incluso puede provocar síntomas psicológicos, como irritabilidad y reducción de la capacidad de atención**, así lo indica el Vision Council, en Estados Unidos.

Es frecuente en los trabajadores de oficina y particularmente común en aquellos que usan lentes de contacto o anteojos.

Desafortunadamente, la fatiga visual **no es un síntoma nuevo; puede ocurrir al mirar algo de cerca, como un libro o un periódico, durante un período de tiempo prolongado**. Pero la investigación ha demostrado que el problema se agrava con las computadoras y los dispositivos portátiles.

“**Todavía no hay mucha investigación sobre los efectos a largo plazo de mirar pantallas a lo largo del día**”, señaló la doctora Ming He, especialista en neurooftalmología en el Instituto de Neurociencia del Centro Médico JFK. «Hasta que no haya una investigación más definitiva, **es importante protegerse tanto como sea posible al usar la computadora**».

Existen ciertas **acciones que puedes tomar para reducir o eliminar los dolores de cabeza relacionados con la fatiga visual digital**:

- Asegúrate de que el monitor de tu computadora esté a, al menos, 50 – 65 cm de distancia de tus ojos.
- Considera comprar un filtro de luz azul para tus anteojos o monitor de computadora.
- Mantén la iluminación de la habitación tan brillante como tu monitor.
- Evita las habitaciones demasiado oscuras.
- Tómate tantos descansos como puedas. Los expertos recomiendan alejarse 20 minutos de la pantalla cada dos horas, además de tomar descansos más cortos cada 20 o 30 minutos.

ClickSalud