



Experta señala la regla para reducir la fatiga visual frente a las pantallas

REDACCIÓN Huelva

Ordenador para trabajar, móvil en los descansos y televisión al acabar el día. Pasar muchas horas fijando la vista a corta distancia puede terminar pasando factura a los ojos, con molestias como sequedad, enrojecimiento, dolor de cabeza, problemas para enfocar o dificultades para mantener la concentración.

La óptica-optometrista del servicio de Oftalmología del Hospital Quirónsalud Huelva, Rocío Terrón Naranjo, propone incorporar pequeños hábitos para disminuir esa fatiga visual.

La especialista aclara que utilizar pantallas de manera frecuente no supone un daño ocular permanente. El problema puede aparecer al mantener muchas horas tareas que obligan a trabajar continuamente con la visión cercana.

Una de las recomendaciones más sencillas es aplicar la denominada regla 20-20-20. Consiste en que, después de 20 minutos mirando de cerca, se aparte la vista unos 20 segundos para dirigirla hacia un punto lejano. "Es importante incorporar descansos visuales a lo largo de la jornada: levantarse, mirar por una ventana o dirigir la vista al punto más lejano.