

## **Gimnasia visual para combatir las horas ante la pantalla**

**Hoy en día, son muchas las personas que pasan demasiado tiempo frente a la pantalla. Sean dispositivos como smartphones, ordenadores o, simplemente, la TV, la vista puede resentirse si no se toman las oportunas precauciones. La vista cansada, la miopía y otras afecciones oculares pueden exacerbarse si se permanece a lo largo de horas ante la pantalla**

Lo cierto es que la gimnasia visual puede ayudar a los usuarios a que su vista sufra menos y se atenúen, o no se den, ciertos problemas oculares. La razón de tales afecciones no es sólo el brillo que proyectan los dispositivos visuales, sino también la falta de movimiento ocular. Cuando se está ante un ordenador (trabajando, jugando etc.), se suele tener la vista fija y realizar pocos movimientos oculares.

Es precisamente la falta de movimiento y un enfoque fijo los causantes de los problemas. Cuando se sienten los ojos cansados, enrojecidos o se sufren migrañas, hay que separar la vista de la pantalla y dedicar unos minutos a realizar gimnasia visual.

Los optometristas suelen recomendar que los niños que utilizan ordenadores u otros dispositivos visuales, levanten los ojos cada cierto tiempo y miren hacia la ventana o hacia una fuente leve de luz. Al menos durante veinte segundos, los menores deben retirar la vista de la pantalla y mirar hacia un espacio dotado de luz no lesiva.

Sin embargo, todas las edades son propicias para hacer ejercicios visuales, ejercicios que pueden efectuarse a diferentes horas del día. Entre ellos destaca el parpadeo rápido. Es una de las maneras más fáciles de realizar gimnasia visual, ayudando a una buena irrigación sanguínea de los ojos; además, ayuda a lubricar el ojo de manera natural.

Hay que insistir en que es muy importante evitar los ojos secos y fatiga visual. El parpadeo lento puede realizarse por las noches y por las mañanas. Aunando este tipo de gimnasia ocular con ejercicios respiratorios, no solo se conseguirá mejorar el estado de la vista, sino también relajarse y ahuyentar el estrés.

Otra de las opciones más interesantes es el enfoque. Saber enfocar puede ayudar a descansar la vista y evitar problemas. Pero ¿cómo hacerlo? Aunque con el paso de los años se tiende a desenfocar, puede restituirse el enfoque con sencillos ejercicios. Así, la persona deberá fijar la vista en un objeto cercano (sea un libro, por ejemplo) para ir separándola lentamente. Cuando esté lo bastante separado el objeto de visión, se volverá a acercarse la vista lentamente, tratando de enfocar hasta lograr una visión adecuada. Y el ejercicio volverá a repetirse hasta lograr un perfecto dominio del enfoque.

La relajación del cuello y ciertos movimientos oculares, además de presiones ligeras sobre los globos oculares, también pueden servir como estupendos ejercicios gimnásticos para los ojos. En cualquier caso, se trata de que las horas ante la pantalla no repercutan en la salud visual de los usuarios. Las futuras visitas al oftalmólogo podrán ser evitadas o postergadas en algunos casos, siempre y cuando las personas sean conscientes de los problemas que puede ocasionar pasarse demasiado tiempo frente a la pantalla del PC o del móvil.

**Datos de contacto:**

SocialOnce Marketing&Internet

Nota de prensa publicada en: [Zaragoza](#)

Categorías: [Medicina Aragón](#) [Infantil](#) [Medicina alternativa](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>