Publicado en el 20/01/2017

Consejos útiles para proteger la vista ante la exposición constante a la pantalla del ordenador

El trabajo diario frente a una pantalla de ordenador puede perjudicar en gran manera la salud visual y por este motivo, es necesario tener ciertos consejos presentes para tratar de evitarlo

Cualquier emprendedor debe poner una atención especial en cuidar su salud visual puesto que el contacto directo con el ordenador puede ser perjudicial. Uno de los puntos más importantes es colocar la pantalla del ordenador de espalda a la fuente de luz principal para evitar los reflejos. Además, durante el invierno, también se puede crear una combinación de luz artificial complementando el punto general del techo con lámparas de mesa que aportan una luminosidad localizada para el trabajo. Cuando se está ante el ordenador, uno se concentra tanto en aquello que se está haciendo que se olvida algo tan natural como parpadear. Por esta razón, intenta poner conciencia en este aspecto para parpadear conscientemente.

Consejos para cuidar los ojos

Además, si se va leer documentos largos, lo más recomendable es imprimir este material para poder leerlo y subrayarlo. Reducir los brillos del ordenador para trabajar con más comodidad.

Es recomendable hacer un descanso en el trabajo para que la vista también descanse. Por ejemplo, una pausa cada cinco minutos. Además, si habitualmente se utilizan gafas también se puede encontrar en el mercado óptico nuevas posibilidades. Por ejemplo, cristales antireflejantes para gafas que puedes ponerte únicamente cuando se está con el ordenador. Este tipo de gafa protege los ojos del brillo inevitable del monitor. Conviene colocar el ordenador a una distancia recomendable de 70 centímetros para trabajar con comodidad.

Otros consejos de cuidado visual

El trabajo habitual con el ordenador produce un efecto antinatural en la vista que se acostumbra a observar de cerca como algo habitual. Por ello, es recomendable contemplar puntos en la lejanía. Para ello, es necesario visualizar un punto lejano desde la ventana de la oficina y fijar la mirada allí.

La revisión anual al oculista es un buen hábito de salud. Además, una alimentación adecuada influye en el bienestar general, pero también, en la salud visual.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Empresariados

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: Medicina Emprendedores Recursos humanos

https://www.notasdeprensa.es