

ZEISS VISION CENTER Viapol recomienda nueve propósitos de año nuevo para mejorar la visión en 2022

Con el año nuevo a las puertas, se plantean nuevos propósitos. Al principio, todo resulta sencillo. Pero la realidad se acaba imponiendo, y, en el mejor de los casos, solo los mantenemos durante unas pocas semanas. ZEISS VISION CENTER Viapol, el primer centro de su categoría que se abre en España, aporta a los sevillanos algunas ideas sobre cómo mantener los ojos sanos y la visión relajada

El objetivo no es otro que, desde Sevilla, ver un poco mejor el año nuevo con estos nueve propósitos.

Relajar la atención de acuerdo con la regla 20/20/20

Ahora, en el trabajo es posible relajar la atención visual. Los descansos activos son esenciales ya que los ojos se fatigan por su uso intensivo de cerca con el PC y otras pantallas. “La regla 20-20-20 es un ejercicio fácil de recordar para los ojos: aparta la vista de la pantalla cada 20 minutos y concéntrate en algo al menos a 20 pies (o 6 metros) de distancia durante 20 segundos. O lo que es lo mismo, siéntate y deja que tu mirada se pierda en la distancia”, aconseja Javier Vega, director técnico de ZVC Viapol.

No olvidar parpadear

Se parpadea prácticamente de manera automática, si bien los parpadeos tienen una función práctica. Los párpados distribuyen líquido lagrimal en la superficie del ojo cada vez que se hace para mantenerlo húmedo y evitar que la córnea se seque. En la vida diaria, se parpadea entre 15 y 20 veces por minuto. Cuando se mira la pantalla del ordenador o la televisión, se parpadea con menos frecuencia. El resultado suele ser ardor, picazón o sequedad en los ojos. “Parpadear diez veces seguidas puede proporcionar alivio”, sigue Vega.

Higiene regular de las lentes

Especialmente ahora, el lavado y la desinfección regular de las manos son cruciales. Sin embargo, los virus y las bacterias también están presentes en las lentes de las gafas y pueden sobrevivir en estas superficies durante horas. “Por eso es fundamental limpiar las gafas con regularidad, e incluso solicitar tratamientos de las lentes que acaban por contacto con el 99.99% de virus y bacterias”, añade el experto.

Iluminación adecuada (especialmente en la oficina en casa)

Los ojos se cansan muy rápidamente si tienen que compensar constantemente los contrastes de luz. Por eso es crucial tener suficiente iluminación en casa, en el trabajo y en todos los demás casos en los que los ojos puedan estar bajo algún tipo de tensión, como cuando se lee en la cama. Una lámpara de mesa o de noche clásica con una pequeña fuente de luz es bonita, y decorativa, pero generalmente aumenta el contraste. “Es mucho mejor usar soluciones de iluminación que distribuyan luz con la adecuada intensidad por toda la habitación. Si trabajas desde casa, los puestos de trabajo deben estar ubicados idealmente frente a una ventana para que los ojos puedan mirar hacia lo lejos cada cierto

tiempo”, aconseja Vega.

Protección contra la radiación ultravioleta en cualquier época del año

Cuando se habla de protección UV para los ojos, lo primero que piensa la mayoría de la gente es en las gafas de sol en verano. Pero la radiación ultravioleta está presente dondequiera que haya luz solar, incluso a la sombra o en días nublados, sin importar la época del año. Afortunadamente, la protección UV total también está disponible en lentes transparentes de las gafas. En ZEISS, viene de serie con todas las lentes transparentes desde 2018. “Para el nuevo año, comprueba si tus gafas de uso diario también tienen protección UV. Es una forma sencilla de protegerse de riesgos para la salud de los ojos, como las cataratas, o de otros mayores para la salud general, como el cáncer de piel”, señalan en este sentido en ZVC Viapol.

Actividad física y aire libre

Es probable que muchas personas ya hayan pensado en este propósito para el año 2022. Pero salir y disfrutar del aire libre caminando, es fundamental para la buena forma física y una visión buena y saludable. Una caminata puede ayudar a relajar los ojos cansados. “Y, cuando no sea posible realizar una breve sesión de ejercicio al aire libre, ¡no olvides ventilar tu habitación! Especialmente cuando hace frío, muchas habitaciones se sobrecalientan y carecen de humedad”, recuerda Javier Vega.

No usar dispositivos digitales antes de acostarse

Existe una sospecha bien conocida de que las personas expuestas a la luz azul de las pantallas y monitores justo antes de acostarse tienen problemas para conciliar el sueño o se quejan de una mala calidad del sueño. Una parte de la luz azul impacta el ritmo circadiano, sincronizando el reloj biológico y controlando el ciclo de vigilia-sueño. La intensidad de la luz de los smartphones y los dispositivos digitales influye en los patrones de sueño. “Antes de irte a la cama, simplemente deja a un lado tu móvil y tableta a tiempo”, recomienda Javier Vega.

Hacerse una revisión de la vista con regularidad

El rendimiento visual de los ojos cambia gradualmente y, a menudo, pasa desapercibido. Por eso es fundamental hacerse exámenes de la vista con regularidad. Como punto de partida la tecnología permite ya descubrir el perfil visual cómodamente en casa a través de Mi Perfil Visual ZEISS. “Ya en el centro óptico realizamos una graduación precisa e incluso creamos un avatar del paciente con el que se puede realizar prueba virtual de monturas” explica el director técnico de ZVC.

Por último, pero no menos importante: Realice controles periódicos con el especialista

La razón más urgente para visitar a un óptico son los síntomas agudos. Pero, además, a partir de los 30 años, “recomendamos un chequeo regular cada año. Lo que realmente marca la diferencia en el ZEISS VISION CENTER Viapol es el Análisis ZEISS. Se trata de un proceso de consulta estructurado sistemáticamente para determinar con exactitud las necesidades visuales del paciente. Está basado en la experiencia del profesional de óptica, que tiene su perfecta extensión en los instrumentos de alta tecnología para refracción subjetiva y objetiva del ZVC, así como en aplicaciones de prueba de visión y consulta de lentes”, termina Vega.

Sobre ZEISS Vision Center VIAPOL

El concepto que inspira los ZEISS VISION CENTER (ZVC) de todo el mundo es el de generar una experiencia de compra única para los usuarios de gafas, que abarca desde la selección de la montura y la refracción más precisa de la visión, hasta la individualización de sus lentes oftálmicas. En el nuevo ZVC VIAPOL, los sevillanos percibirán el análisis visual del futuro: con un riguroso protocolo de revisión visual sin contacto, podrán incluso probarse virtualmente las monturas.

Datos de contacto:

Javier Bravo
606411053

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Andalucía](#) [Consumo](#) [Ocio para niños](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>