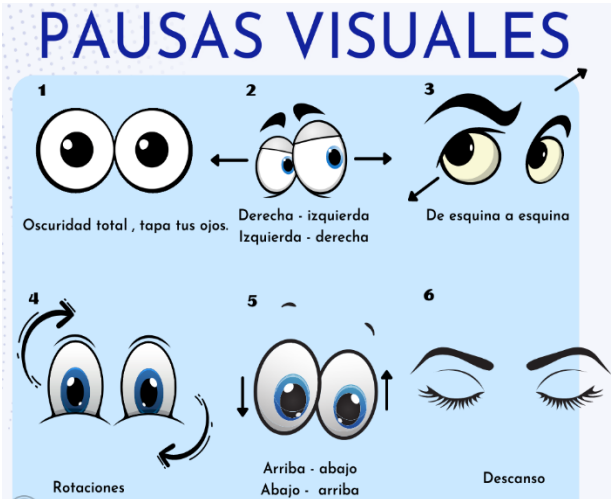


# BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA

Nº DE PUBLICACIÓN 23 | NOVIEMBRE 2023 |

## HIGIENE VISUAL



Que es la higiene visual?

La higiene visual no se refiere solo a la limpieza o lavado de los ojos, sino a diferentes **medidas y normas cuyo fin es controlar factores que podrían perjudicar la visión**. De esta manera, **la higiene visual intenta prevenir y mejorar los problemas visuales, así como reducir la fatiga visual**, un problema que suele afectar a quienes realizan actividades a corta distancia a diario, un uso continuado de pantallas y durante un tiempo prolongado.

### Qué síntomas o problemas oculares pueden prevenir la higiene visual?

Una adecuada ergonomía e higiene visual nos ayuda a evitar problemas oculares y musculares como los siguientes:

- **Síntomas visuales:** pesadez ocular, pesadez o escozor de los párpados, visión borrosa, enrojecimiento ocular, sequedad ocular, molestias y dolores causados por la luz, sensación de cuerpo extraño o arenilla en los ojos, sensación de tensión ocular, escozor, menor agudeza visual e incapacidad para mantener constantemente una imagen nítida a la distancia programada, entre otras molestias permanentes.
- **Iluminación.** Es preferible trabajar con luz natural y recurrir a la artificial solo cuando la primera sea escasa o empiece a desaparecer. Debe haber un punto de luz en el techo y una lámpara en la mesa de trabajo. Esta no ha de iluminar directamente a los ojos ni hacer sombra al escribir, para lo que ha de estar situada en el lado izquierdo para las personas diestras y, en el derecho, para las zurdas.
- **Ambiente.** Debemos procurar mantener la habitación bien ventilada y a una temperatura adecuada (20° a 24° en invierno y 23° a 26° en verano).
- **Cuidar la alimentación.** La dieta debe ser rica en vitamina A, un nutriente fundamental para la vista. Además de la zanahoria, la contienen otros muchos alimentos: los espárragos, los albaricoques, la yema de huevo, las nectarinas y la leche. También es necesario beber agua en abundancia.
- **Aprender a relajar los ojos para aliviar la tensión.** Pueden realizarse masajes ejerciendo leves presiones alrededor de los ojos y practicar ejercicios de cambio de enfoque o relajación muscular. En cambio, masajear los ojos en sí puede no ser saludable, ya que puede incrementar la presión ocular, inducir fopsias (centelleos, luces o destellos luminosos que percibimos al apretar el ojo) y dar entrada a cuerpos extraños.
- **Hidrata los ojos regularmente.** La visión próxima que requiera concentración disminuye la frecuencia del parpadeo, por lo que, si no nos acordamos de parpadear con regularidad puede ser buena opción refrescar el rostro con agua fría o usar lágrimas artificiales, preferiblemente en unidosis.
- **Gafas de sol:** los días de sol o con alta irradiación solar (nubes altas, bruma) es recomendable emplear gafas de sol con protección ultravioleta (UV) del 100%. Esto reducirá la fatiga visual y evitará el efecto nocivo de los ultravioletas en la retina. Es especialmente recomendable no sólo en verano sino también en actividades al aire libre, especialmente en montaña.
- **Realizar actividades al aire libre.** Las salidas al campo u otros espacios abiertos, así como practicar deporte en el exterior, ayudan a relajar la vista y reduce el estrés visual.
- **Acudir a revisión con el oftalmólogo al menos una vez al año.** De esta manera, pueden prevenirse muchos problemas oculares, que, a menudo, no presentan síntomas. Si se usan gafas o lentillas, se debe verificar de manera regular que la graduación no ha cambiado.