**RECOMENDACIONES PARA UN USO ADECUADO DE PANTALLAS**

Una de las consecuencias de este confinamiento que vivimos es que pasamos más horas ante una pantalla, sea el ordenador con el que teletrabajamos o estudiamos, la tablet con la que vemos series o el móvil con el que mantenemos nuestra vida social activa. Como resultado experimentamos ciertos efectos negativos, como: fatiga visual, picor, ojo seco, enrojecimiento, visión borrosa o dolor de cabeza.

La mayoría de estos síntomas son transitorios, desaparecen con el descanso y se pueden reducir. Por lo que, a no ser que el oftalmólogo nos haya desaconsejado su uso, no provocan un agravamiento de nuestras patologías. ¿Cómo podemos reducir estos efectos negativos?

* Colocar la pantalla a la altura de los ojos o un poco por debajo.

Al mirar hacia arriba abrimos más el ojo y lo exponemos más a la sequedad.

* Mantener la pantalla ligeramente inclinada, unos 10º aproximadamente.

Favorece una adecuada hidratación del ojo.

* Evitar reflejos en la pantalla, controlando la iluminación ambiental.

Hay que procurar que ni la luz solar ni la artificial incidan directamente en la pantalla provocando brillos y reflejos. Y tampoco es conveniente utilizar las pantallas a oscuras.

* Regular correctamente el brillo y el contraste de la pantalla.

A mayor resolución de pantalla, la imagen será más clara y mayor será el confort visual. Si el brillo es excesivo tendremos un foco continuo de luz incidiendo sobre nuestros ojos. Si no es suficiente estaremos haciendo un esfuerzo extra para descifrar lo que sale en la pantalla.

* Parpadear con frecuencia, para mantener el ojo suficientemente hidratado.

A veces, es necesario realizarlo de manera consciente porque inconscientemente, reducimos el parpadeo al mirar las pantallas o leer.

* Hacer descansos.

Se puede seguir la regla del 20: realizar un descanso de 20 segundos tras 20 minutos mirando la pantalla, parpadeando y mirando a una distancia de 20 pies (unos 6 metros).

O mirar a la distancia durante 5 minutos tras pasar una hora ante la pantalla.

Lo importante es establecer periodos de descanso periódicos. Incluso utilizar la alarma de nuestro dispositivo para controlar estos periodos de descanso.

* Sentarse correctamente.

Además de evitar problemas musculares, una buena postura ante la pantalla nos ayudará a utilizar adecuadamente la visión. Para ello deberíamos:

* + Colocar la espalda recta y bien apoyada en el respaldo de la silla o del sofá, formando un ángulo recto.
  + Alinear la cabeza y la espalda: evitando doblar el cuello hacia adelante.
  + Los pies deberían apoyarse en el suelo y las rodillas deberían estar al mismo nivel o ligeramente por encima de las caderas.

En el caso de utilizar móviles y tabletas:

* + Podemos utilizar su propia funda, una mesa auxiliar o un cojín, para apoyarlos y así mantener la pantalla recta y a la altura adecuada.
  + No debemos sujetar el móvil con la cabeza y los hombros. Es mejor usar el manos libres.
  + Debemos utilizar las dos manos, para repartir el esfuerzo entre ambas y no sobrecargar las articulaciones. Una sujeta el dispositivo y otra manipula la pantalla.
  + Debemos alternar los dedos al teclear y así aliviar la tensión muscular.
  + Y establecer periodos de descanso. Mejor pausas cortas y frecuentes que pausas largas y escasas.

Más información en:

* Página Web de la Sociedad Española de Oftalmología:

[www.oftalmoseo.com/como-afecta-el-ordenador-a-nuestros-ojos/](http://www.oftalmoseo.com/como-afecta-el-ordenador-a-nuestros-ojos/)

* Página Web del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas:

[www.cnoo.es/ojos-en-plena-forma-frente-al-ordenador](http://www.cnoo.es/ojos-en-plena-forma-frente-al-ordenador)

* Artículos periodísticos:

[www. elpais.com](https://elpais.com/elpais/2019/03/12/buenavida/1552407365_131335.html)

[www.eldiario.es](http://www.eldiario.es)

**ANEXO I**

**Recomendaciones de la OMS sobre el uso de pantallas por niños pequeños**

La Organización Mundial de la Salud en un comunicado hecho público en abril de 2019 sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años, hacía referencia al uso de pantallas por los más pequeños, remarcando que:

* De 0 a 1 año: nada de pantallas.
* De 1 a 2 años: máximo de 1 hora de TV o pantallas.
* Entre 3 y 4 años: máximo de 1 hora de pantallas.

Uso de pantallas en niños:

* Página web de la American Academy of Ophthalmology:

[www.aao.org/salud-ocular/consejos/uso-de-pantalla-para-los-ninos](http://www.aao.org/salud-ocular/consejos/uso-de-pantalla-para-los-ninos)

* Página web de la Organización Mundial de la Salud:

[www.who.int/es/crecer sano](http://www.who.int/es/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more)