

# GUÍA RÁPIDA:



Cuidados y recomendaciones  
para cuidar la salud de tus ojos  
en plena era digital

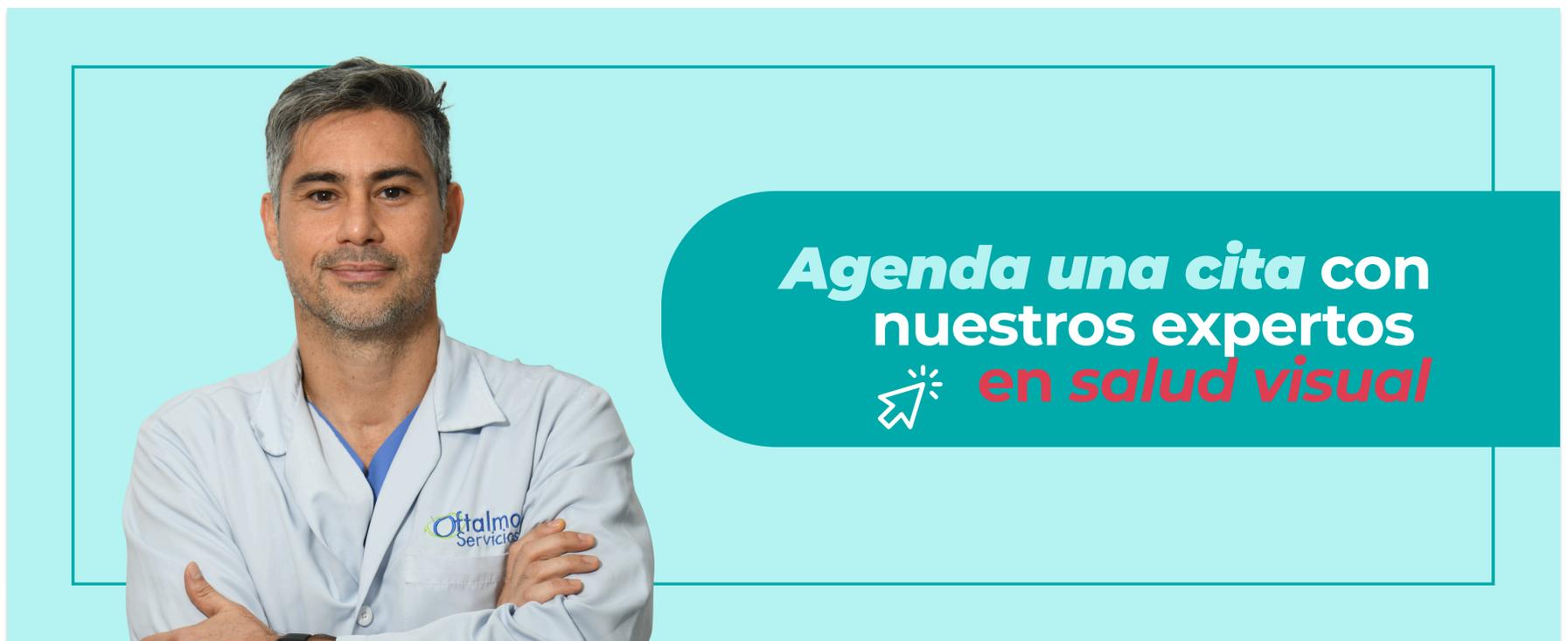


Oftalm  
Servicios



# ¡HOLA!

Si has llegado hasta aquí, seguro que, como la mayoría de nosotros, pasas varias horas frente a una pantalla: computadora, celular, tableta, televisor o incluso todos ellos en un solo día. Y aunque la tecnología ha hecho nuestras vidas más cómodas y conectadas, también le ha puesto un reto extra a nuestros ojos.



En esta guía rápida pero completa, te vamos a contar cómo cuidar de tus ojos en la era digital, sin tecnicismos aburridos y con consejos que puedas poner en práctica hoy mismo.

## 1. *Entiende el enemigo: la fatiga ocular digital*

Primero lo primero: cuando hablamos de fatiga ocular digital, nos referimos a esa sensación de cansancio, sequedad, picor, dolor de cabeza y dificultad para enfocar que aparece después de un rato largo frente a las pantallas. Esto sucede porque cuando nos concentramos en una pantalla, reducimos la frecuencia de parpadeo y forzamos la vista más de lo normal. Es algo muy común y perfectamente evitable.

Te contamos: [¿Por qué siento fatiga visual de manera recurrente?](#)

## 2. *La regla de oro: 20-20-20*

Apunta esta regla porque es de las más efectivas y fáciles de aplicar. Cada 20 minutos que pases frente a una pantalla, detente 20 segundos y mira un objeto que esté a unos 20 pies de distancia (6 metros). Esto ayuda a que tus músculos oculares se relajen y reduce la fatiga. Si estás en un espacio cerrado, basta con mirar hacia la ventana o al objeto más lejano que tengas a la vista.

## 3. *Ajusta la iluminación de tu entorno*

Una luz muy brillante o demasiado tenue puede obligar a tus ojos a trabajar el doble. Trata de mantener una iluminación suave y uniforme. Si es de día, evita que la luz natural pegue directamente en la pantalla. Y por la noche, nunca uses pantallas en completa oscuridad, eso acentúa el esfuerzo ocular.

## 4. *Configura tus dispositivos de forma amigable*

- **Brillo:** Ajusta el brillo de la pantalla para que no sea ni demasiado alto ni demasiado bajo en comparación con la luz de tu entorno.
- **Contraste y tamaño de texto:** Aumenta el contraste y usa un tamaño de letra que no te obligue a entrecerrar los ojos.
- **Modo nocturno:** Activa los modos de "luz cálida" o "filtro de luz azul" a partir de las 7-8 pm para reducir el impacto de la luz azul en tu sueño.



## 5. *La importancia del parpadeo*

Sí, parece un consejo básico, pero cuando nos concentramos frente a una pantalla, parpadeamos menos de la mitad de lo que deberíamos. El parpadeo mantiene tus ojos lubricados y frescos. Si sientes sequedad, cierra los ojos unos segundos o usa gotas lubricantes (de preferencia sin conservantes) para darles un extra de hidratación.

Descubre: [¿Cómo cuidar tus ojos de los cambios ambientales durante tus viajes?](#)

## 6 *Mantén una distancia saludable*

Coloca tus dispositivos a la distancia correcta:

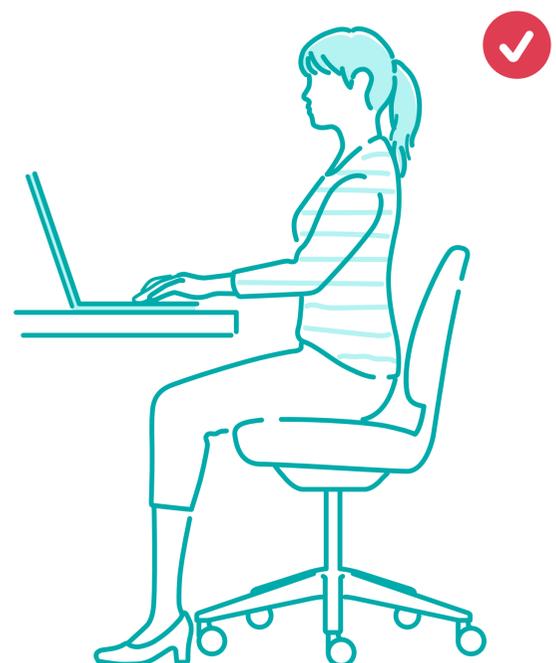
- **Computadora:** entre 50 y 70 cm de tus ojos (a un brazo de distancia).
- **Celular o tableta:** al menos 35-40 cm.

Si te ves obligado a acercarte mucho para ver bien, es una señal de que necesitas revisar tu graduación o ajustar la configuración de la pantalla.

## 7. *Postura y ergonomía*

Tus ojos y tu cuello están más relacionados de lo que crees. Una mala postura puede generar tensión que también afecta a tus ojos. Asegúrate de:

- **Sentarte con la espalda recta y los pies apoyados.**
- **Colocar la pantalla ligeramente por debajo del nivel de tus ojos, para que no tengas que abrirlos de más ni forzar la postura.**



## 8. Descanso nocturno digital

Al menos una hora antes de dormir, deja de usar pantallas. La luz azul interfiere con la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño, y puede alterar tu descanso. Leer un libro, escuchar música o practicar respiración consciente es una excelente alternativa.

## 9. Alimenta tus ojos desde dentro

Una dieta equilibrada también es parte del autocuidado visual. Algunos nutrientes clave son:

### Vitamina A:

zanahorias,  
espinacas, batata.



### Vitamina C y E:

frutas cítricas, frutos  
secos y semillas.



### Omega-3:

pescados azules,  
linaza, chía.



### Luteína y zeaxantina:

kale, espinacas, brócoli.



Estos antioxidantes y nutrientes ayudan a proteger tus retinas y a mantener una buena salud ocular a largo plazo.

## 10. Usa lentes con filtro de luz azul (si es necesario)

No todos los expertos coinciden en que las gafas con filtro azul sean imprescindibles, pero muchas personas notan alivio cuando las usan durante jornadas largas frente a dispositivos. Consulta con tu oftalmólogo si pueden ser una buena opción para ti.

## **11.** *Revisa tus ojos al menos una vez al año*

El autocuidado también incluye chequeos regulares. Muchas afecciones oculares no presentan síntomas evidentes en sus primeras etapas, y una revisión anual puede ayudarte a detectar y tratar cualquier problema a tiempo.

## **12.** *Aplica pausas activas*

Durante tu jornada laboral o de estudio, incorpora pausas no solo para tus ojos sino para todo tu cuerpo. Levántate, estira los brazos, camina un poco y aprovecha para mirar al horizonte o a la ventana. Este mini break activa la circulación y relaja la vista.

## **13.** *Cuidado con los lentes de contacto*

Si usas lentes de contacto, mantén una higiene impecable y sigue las recomendaciones de uso al pie de la letra. Las pantallas y el ambiente cerrado (oficinas con aire acondicionado, por ejemplo) pueden incrementar la sequedad ocular cuando llevas lentillas, así que ten a mano tus gotas y, si es posible, alterna con gafas.

## **14.** *No subestimes el aire seco*

Los ambientes climatizados, ya sea con aire acondicionado o calefacción, resecan los ojos. Usa humidificadores si es necesario, especialmente si notas irritación o picor frecuente.

## **15.** *Protege tus ojos también al aire libre*

Aunque estemos hablando de pantallas, no olvides que la luz solar es otro gran factor a tener en cuenta. Usa gafas de sol homologadas con protección UV incluso en días nublados. La exposición acumulada a rayos ultravioleta es un riesgo para tus retinas.

## 16. *Mantén las pantallas limpias*

Las manchas, huellas o polvillo en la pantalla generan reflejos o disminuyen el contraste, obligando a tus ojos a esforzarse de más. Una limpieza regular es un detalle sencillo pero que marca la diferencia.

## 17. *Apaga las notificaciones visuales*

Los constantes destellos y cambios de luz en las pantallas (notificaciones, alertas, ventanas emergentes) hacen que tus ojos estén en un estado de alerta constante. Si puedes, desactiva las notificaciones visuales, sobre todo en tus tiempos de descanso.

## 18. *Haz ejercicios para tus ojos*

Así como ejercitas tu cuerpo, también puedes entrenar tus ojos. Prueba estos:

**Cambio de enfoque:** alterna entre mirar un objeto cercano y uno lejano cada 10-15 segundos.

**Movimientos circulares:** con los ojos, dibuja círculos grandes en el sentido de las agujas del reloj y luego al revés.

**Palming:** frota tus manos y cúbrete los ojos cerrados por unos segundos. Esto relaja la tensión acumulada.

## 19. *Mantén una actitud consciente*

El autocuidado comienza por ser más consciente de cómo usas tus ojos en el día a día. Pregúntate:

- **¿Cuántas horas paso frente a una pantalla?**
- **¿Estoy tomando descansos suficientes?**
- **¿Siento molestias o fatiga con frecuencia?**

## 20. *Comparte y educa*

Por último, pero no menos importante: comparte estos consejos con tu familia, compañeros de trabajo o amigos. Los niños, por ejemplo, son particularmente vulnerables a los daños oculares por el uso excesivo de dispositivos, así que ayudarles a crear buenos hábitos desde pequeños es una inversión en su salud visual.

Cuidar tus ojos no es complicado, pero sí requiere atención y constancia. En la era digital, donde las pantallas nos acompañan desde que despertamos hasta que nos vamos a dormir, proteger la salud visual es tan importante como hacer ejercicio o llevar una buena alimentación.

Esperamos que esta guía te haya resultado útil y que empieces a poner en práctica, desde ya, alguno de estos consejos. Tus ojos te lo van a agradecer, hoy y siempre

Recuerda que en [Oftalmoservicios](#) ¡Estamos aquí para cuidar de tus ojos y brindarte la mejor atención!



**Agenda una cita**

con nuestros expertos  
en **salud visual**

**Oftalm**  
**Servicios**