Abuso de las pantallas: cómo prevenir la miopía

- Un problema de visión en el cual las imágenes cercanas se ven nítidas, pero las lejanas se vuelven borrosas.
- El tiempo prolongado frente a pantallas digitales puede estar asociado con un aumento en la prevalencia de la miopía.
- Se estima que en 2050 la población con miopía superará el 50%.

Factores que influyen en la miopía

- Fatiga visual
- Mucho tiempo en interiores
- Tensión en los músculos oculares por mirar de cerca las pantallas
- Menos parpadeo

Distancia de seguridad
50-70 cm.

50%
miopes en 2050

Consejos para reducir el riesgo de desarrollar miopía

- Regla 20-20-20. Tras 20 minutos de pantallas, tomarse 20 segundos de descanso mirando a algo a 20 pies (6 metros) de distancia
- Ajustar el nivel de la pantalla formando un ángulo de 30º con respecto a sus ojos
- Las pantallas antirreflejos ayudan
- Adecuar los niveles de luz
- Pausas breves para parpadear
- Aplicar gotas oculares
- Acudir a revisiones periódicas
- Pasar tiempo al aire libre
- Talleres de sensibilización en las escuelas y en las empresas

Consejo General de Colegios Oficiales
de Enfermería de España