

LA DIFERENCIA ESTÁ EN LOS DETALLES



UNA BUENA VISIÓN ES FUNDAMENTAL DURANTE LA COMPETICIÓN

Después de varias horas jugando: **¿has sentido picor de ojos, irritación, vista cansada, sensación de arenilla o visión borrosa?**

Hasta el 90 % de los jugadores experimentan estos síntomas después de un tiempo prolongado delante de la pantalla del ordenador¹. Cuando estás jugando, el número de parpadeos disminuye a la mitad¹. Esto provoca mayor evaporación de la lágrima del ojo y con ello la aparición de molestias, que pueden incomodarte durante la partida².

¿SABÍAS QUE...?

Si el videojuego es de acción el número de parpadeos puede disminuir mucho más³.



PREPARA TUS OJOS PARA LA COMPETICIÓN

HAZ DESCANSOS



Usa la regla 20/20:
20 segundos mirando a
lo lejos cada 20 minutos⁴

USA FILTROS ANTI-REFLEJANTES EN LA PANTALLA



Facilita que parpadees más,
retrasando la aparición de
las molestias⁵

NO TE FROTES LOS OJOS



Usa lágrimas artificiales con
frecuencia para aliviar la
sequedad y las molestias⁵

CUIDA LA ILUMINACIÓN



Mejor luz ambiental en
el techo y colocar el monitor
lateralmente a las ventanas⁷

COLOCA BIEN LA PANTALLA



Mejor debajo de la línea
de los ojos, a 40-75 cm de
distancia. Apoya la espalda
contra el respaldo y los pies
en el suelo

JUEGA EN SITIOS VENTILADOS



Y evita la exposición
continuada y directa al
aire acondicionado o la
calefacción

Y RECUERDA...



REVISAR TU VISIÓN CADA AÑO

Puedes necesitar corregir pequeños
cambios de graduación



USAR LAS LENTILLAS ADECUADAS

Existen lentillas para usuarios de
pantallas digitales. Pregunta a tu óptico

Consejos avalados por **Irene Altemir Gómez**, Doctora en Ciencias de la Visión,
Hospital Universitario Miguel Servet (Zaragoza)

1. Rosenfield, M. Computer vision syndrome: a review of ocular causes and potential treatments. *Ophthalmic Physiol Opt* 2011, Sep;31(5):502-15 2. Acosta MC, Gallar J, Belmonte C. The influence of eye solutions on blinking and ocular comfort at rest and during work at video display terminals. *Exp Eye Res*. 1999;68:663-669. 3. Cardona G, García C, Serés C, Vilaseca M, Gispets J. Blink rate, blink amplitude, and tear film integrity during dynamic visual display terminal tasks. *Curr Eye Res*. 2011 Mar;36(3):190-7. 4. Instrucción básica para el trabajador usuario de pantallas de visualización de datos. Instituto nacional de higiene y seguridad en el trabajo. Ministerio de trabajo y asuntos sociales. http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/Guias_Ev_Riesgos/Instruccion_Pantallas/Instruccion_basica.pdf (acceso 30 de mayo de 2017). 5. Yee RW, Spierling HG, Kattek A, et al. Isolation of the ocular surface to treat dysfunctional tear syndrome associated with computer use. *Ocul Surf*. 2007 Oct;5(4):308-15. 6. Miyake-Kashima M1, Dogru M, Nojima T, Murase M, Matsumoto Y, Tsubota K. The effect of antireflection film use on blink rate and asthenopic symptoms during visual display terminal work. *Cornea*. 2005 Jul;24(5):567-70. 7. Sheedy J, Smith R, Hayes J. Visual effects of the luminance surrounding a computer display. *Ergonomics*. 2005;48:1114-1128.