



# CUIDADO DE LOS OJOS Y LA POSTURA

DRA. DANIELA CLAROS PARDO

Banco de Desarrollo Productivo S.A.M.



Hoy en día contamos con varios tipos de **pantallas** como las pantallas de televisor, computadoras, tablet y celulares.

Se tiene que tener en cuenta que **estar largos periodos de tiempo delante de un monitor, celular o televisor, nos puede presentar molestias** en los ojos como ser fatiga visual, enrojecimiento, visión borrosa y hasta dolores de cabeza.

Los expertos de la salud afirman que **el tiempo que pasamos frente a una pantalla** en el hogar debe limitarse a **dos horas o menos por día**, excepto que sea por motivos de **trabajo** o esté relacionado con alguna **tarea escolar**.



# LAS DESVENTAJAS DE LAS COMPUTADORAS



Sobrepeso



Problemas  
oculares y  
convulsiones



Problemas  
al conciliar  
el sueño



Ansiedad



Depresión



Estilo de vida  
sedentario

## LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DE FATIGA VISUAL



Escozor



Sequedad



Lagrimero



Dolores de cabeza  
localizados en la frente  
o en la zona de los ojos

Hinchazón leve  
y enrojecimiento de  
ojos y/o párpados.

Sensación de  
arenilla o quemazón

# LA POSTURA CORRECTA PARA SENTARSE FRENTE AL COMPUTADOR



**Brazos:** no digites con los brazos en suspensión.

**Codos:** déjalos apoyados y pegados a tu cuerpo manteniendo un ángulo entre los **90° y 100°**

## Ángulos del respaldo de la silla y soporte lumbar

La espalda debe estar bien apoyada.

## Altura del teclado

Debe coincidir prácticamente con la de los codos.

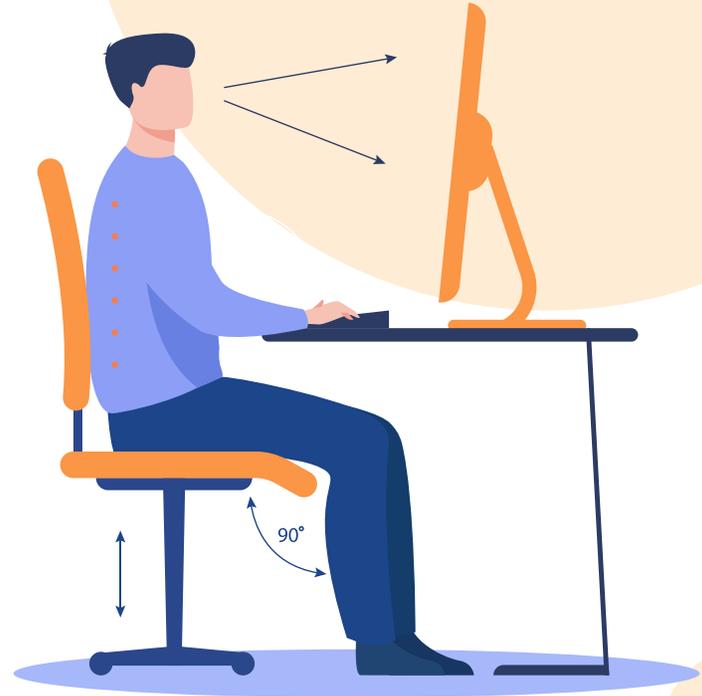
## Inclinación del teclado

Las muñecas deben estar en una posición neutra y cómoda.

## El monitor

Debe permitirle mantener la cabeza en una posición equilibrada y cómoda respecto a los hombros. No tendría que doblar el cuello hacia delante de manera incómoda o hacia atrás.

## CÓMO DEBE ESTAR UBICADA LA COMPUTADORA



## Cuál es la postura **CORRECTA** para la **DIGITACIÓN**

### La postura ideal

para trabajar frente a una **computadora** se obtiene manteniendo un ángulo de **90° entre el brazo y el antebrazo**, así como en las rodillas, para que no tenga que pegar a ésta.

**El cuerpo debe estar recto** y no muy alejado del equipo, **los dedos se deben colocar curvos** sobre las teclas guías.

### Cuál es la postura **INCORRECTA** para sentarse frente a la computadora

Que el monitor se encuentre a **una altura diferente** a la cabeza

Que los codos estén **colgando o estén elevados**

**Cuello girado** para ver el monitor

Que la espalda **no este recta**

Que las muñecas **este dobladas**

LUBRIQUE  
LOS **OJOS**

REDUCE  
EL USO DEL  
**AIRE**  
ACONDICIONADO

AJUSTAR EL  
CONTRASTE  
Y EL **BRILLO**  
DE LA PANTALLA

**GRADÚE**  
SU POSICIÓN EN  
RELACIÓN CON  
LA **COMPUTADORA**

REDUZCA EL  
**DESTELLO**

## RECOMENDACIONES PARA **ALIVIAR SUS OJOS**

MANTÉN LA PANTALLA A UNA  
**DISTANCIA PRUDENTE**

ASEGÚRATE DE QUE LA  
PANTALLA  
SE ENCUENTRE A  
**50 O 60 CM**

CADA  
**20** MINUTOS  
MIRAR A UN PUNTO A  
**SEIS**  
METROS POR  
**20 SEGUNDOS**

**PARPADEE**

DE TU ROSTRO

