

SÍNDROME VISUAL INFORMÁTICO (SVI)

El SVI es un conjunto de problemas oculares derivados de la utilización prolongada de pantallas digitales (ordenadores, tablets, móviles, etc.) que pueden afectar a la salud ocular y a la calidad de vida.

>6 horas diarias



CAUSAS

- Exposición excesiva a los dispositivos.
- Iluminación insuficiente.
- Distancia inapropiada de los ojos a las pantallas.
- Posturas inadecuadas.
- Deficiencias visuales no corregidas.

SÍNTOMAS

- Fatiga visual.
- Sequedad e irritación ocular.
- Dolores de cabeza (cefaleas y migrañas).
- Visión borrosa o doble.
- Dolores musculares y articulares.

REGLA 20/20/20 PARA PREVENIR EL SVI



CADA

20

MINUTOS



TÓMESE

20

SEGUNDOS DE PAUSA
de su dispositivo digital



MIRE A UN OBJETO A

20

PIES DE DISTANCIA
(Unos 6 metros aprox.)

OTRAS MEDIDAS BENEFICIOSAS

- Mantener una postura correcta: espalda recta y pies en el suelo.
- Distancia del ordenador a los ojos: 50-70 cm, evitando reflejos externos.
- Ajustar la resolución, brillo y contraste del dispositivo.
- Usar lágrimas artificiales para evitar la sequedad ocular.
- Aumentar la frecuencia del parpadeo.
- No olvidar acudir a las revisiones oftalmológicas periódicas pautadas.

Consejos para aliviar el ojo seco

Utilizar gafas de sol homologadas para protegerse de las radiaciones y del viento.



Utilizar lágrimas artificiales para evitar los síntomas de ojo seco.



No frotar los ojos aunque se tenga sensación de cuerpo extraño.



Descansar durante el uso de pantallas electrónicas.



Leer con buena iluminación y parpadear más a menudo.



Dieta rica en omega 6 y 3 (pescado azul + frutos secos).



Dormir entre 7 y 8 horas.



Utilizar gafas al nadar.



Hacer ejercicio físico regularmente.



Hidratarse bien, limitando café y alcohol.



Evitar ambientes secos en verano e invierno.



Proteger los ojos en ambientes contaminados o polvorientos.

