

## **El cuidado de la vista**

*Jaume Pauné (optometrista)*

*Exigimos mucho a nuestros ojos y les ofrecemos poco. Incorporar algunos sencillos hábitos y ejercicios en el día a día permite prevenir la fatiga visual, evitar dolores de cabeza y mejorar la vista.*

La relajación es lo que persiguen la mayoría de los ejercicios destinados a mejorar la vista. Muchos de sus trastornos se deben a la tensión y la fijación de la mirada, por lo que la relajación constituye un paso imprescindible. Los ojos, para su buen funcionamiento, deberían permanecer siempre en un estado de relajación dinámica, lo que a menudo no es posible porque el propio cuerpo no se encuentra relajado. Es la razón por la que se recomienda llevar a cabo ejercicios de relajación o meditación antes de los ejercicios visuales. Al ser este un punto esencial para el buen funcionamiento de la vista, en los momentos en que los ojos no son necesarios para la actividad que se está efectuando, se pueden mantener cerrados o simplemente en un estado de pasividad que permita que estén distendidos.

### **Las claves para leer sin cansar la vista**

- Conviene sentarse erguido pero de forma relajada, con el libro o revista a unos 40 centímetros de los ojos.
- Se considera una regla de oro parpadear con frecuencia (una o dos veces por línea) de modo consciente.
- Visión periférica. Hay que intentar mantener la visión no solo concentrada sobre el texto que se está leyendo sino sobre el resto del entorno, activando lo que se conoce como visión periférica.
- La luz debe ser adecuada. La fuente se ha de ubicar a un lado y detrás. En el campo de visión no debe haber reflejos de luz ni lámparas encendidas.
- Cada diez minutos conviene levantar la mirada y fijar la vista en un objeto lo más distante posible por espacio de cinco o diez segundos.

### **Si trabajas frente al ordenador**

- Utilizar el ordenador favorece la fatiga ocular. Sin embargo, adoptar algunas prácticas la reducen o eliminan.
- Descansa de vez en cuando. Cada hora descansa un rato la vista dándote un pequeño paseo. Si no puedes levantarte, cierra los ojos y parpadea exageradamente. Además, cada 15 minutos conviene mirar hacia un lugar lejano.

- Ilumina bien tu espacio de trabajo. Evita la luz directa del sol o artificial y usa lámparas que proporcionen una iluminación indirecta, envolvente. Evita el contraste entre zonas muy luminosas y otras oscuras, ya que eso hace que los ojos tengan que estar adaptándose continuamente.
- Ajusta tu pantalla. No ahorres en la pantalla: es preferible comprar una buena aunque sea más pequeña. Se recomienda una tasa de refresco alta y un monitor LCD. Debe estar a una distancia mínima aproximada de tu brazo estirado y a la altura de los ojos, o en el caso de portátiles a 45 grados. Si te deslumbra cuando miras «detrás de él» significa que el brillo está demasiado fuerte.
- Usa letras de gran tamaño. Puedes aumentar la fuente por defecto en el navegador, aumentar las imágenes para editarlas, cambiar la letra de los editores de texto, etc. Cuanto menos fuerces la vista, mejor.
- Evita las letras blancas sobre fondo negro. Si es mucho texto prueba a «Seleccionar todo» para invertir los colores.
- Elimina distancias. Si estás copiando texto o pasando datos, cuanto menos distancia haya entre el papel y la pantalla, mejor para evitar enfocar-desenfocar continuamente.
- Evita la sequedad. Para compensar el ambiente seco de las oficinas, échate agua en los ojos cuando vayas al baño, ponte colirio de manzanilla o eufrasia cada 2 horas o usa un humidificador.

A media jornada resulta aconsejable un simple ejercicio de palmeo que favorezca la relajación de los ojos y de todo el cuerpo. Se realiza sentado y consiste en taparse los ojos con la palma de las manos e imaginar algo que nos haga sonreír o encontrar una memoria que nos haga felices.

En la revista Cuerpamente de este mes encontrarás el artículo completo con ejercicios muy prácticos para relajar la vista.

