Día mundial de la Salud: Consejos para cuidar el bienestar visual

A pesar de los años, los televisores continúan desempeñando un rol fundamental en nuestros hogares. Ya sea para ver contenido audiovisual, disfrutar de videojuegos o mantenernos informados, estos dispositivos nos mantienen frente a la pantalla durante largos períodos de tiempo, con una estadística promedio de 6 horas diarias. Sin embargo, esta exposición prolongada puede conllevar a fatiga visual, cansancio, dolores de cabeza y posibles problemas de salud a largo plazo.

En el marco del Día Mundial de la Salud, que se conmemora cada 7 de abril según lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), es fundamental recordar la importancia de cuidar nuestra salud en un mundo cada vez más digitalizado. Esta fecha busca concientizar a la población sobre temas de salud pública y promover hábitos de vida saludables, incluyendo el cuidado de nuestros ojos y la salud visual en general.

Anuncio Patrocinado

Algunos consejo para garantizar una experiencia de visualización cómoda y segura:

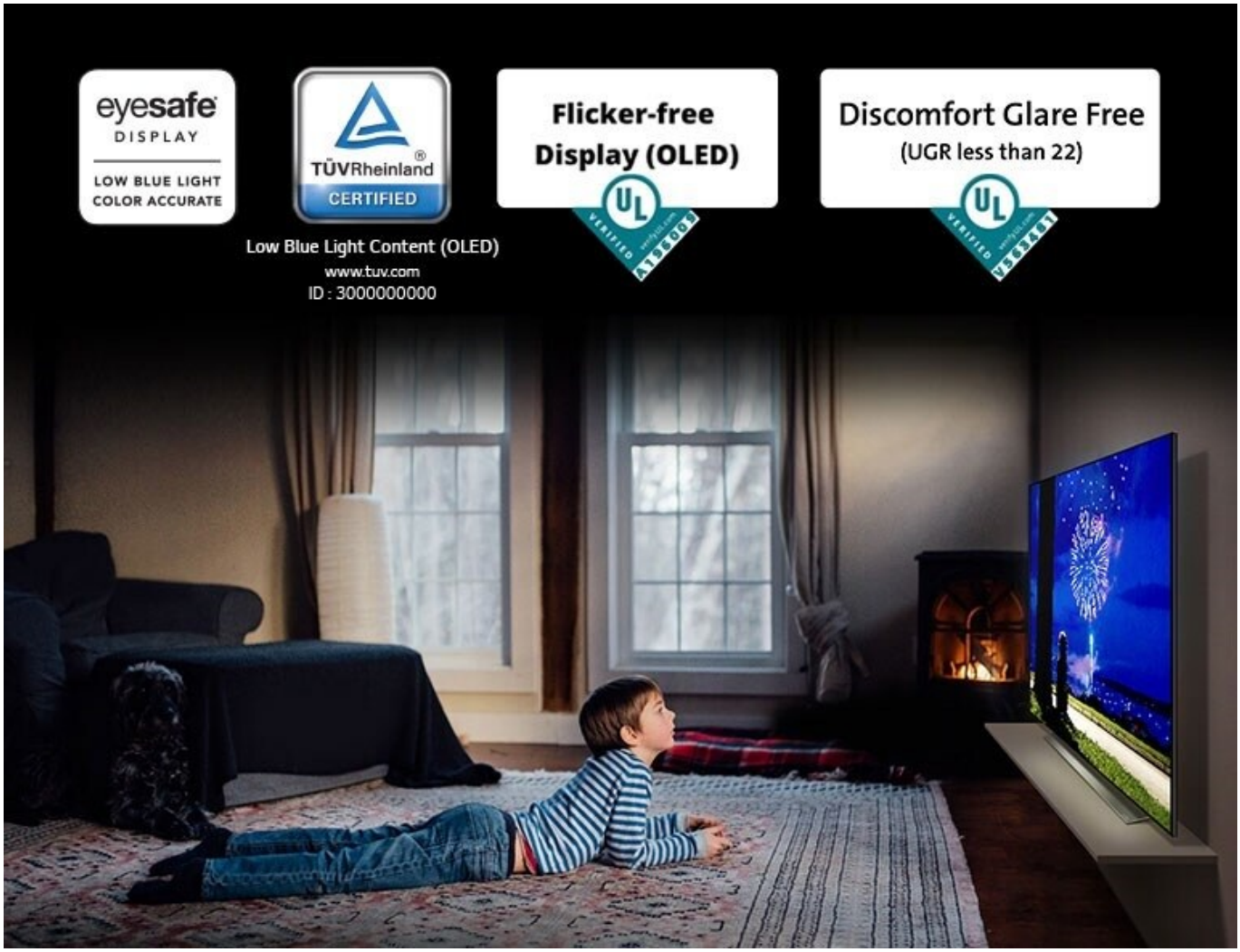
Distancia ideal: Se recomienda mantener la mayor distancia posible de las pantallas. Para tener una referencia, si el televisor tiene 24 pulgadas, la distancia mínima recomendada es de 1 metro. En el caso de televisores de gran tamaño, la distancia debe ser superior a 2,5 metros para evitar la fatiga ocular.

Altura correcta: Es esencial ubicar el televisor a una altura que no cause esfuerzo visual, lo que podría generar tensión en el cuello o dolor de cabeza. Una guía útil es asegurarse de que la parte central de la pantalla esté a la altura de los ojos.

Iluminación apropiada: La habitación en donde se encuentre el televisor debe tener una iluminación adecuada para evitar reflejos en la pantalla. Además, es fundamental evitar ver la televisión en habitaciones con luz demasiado intensa o demasiado tenue, ya que esto también puede provocar fatiga visual.

Descansos regulares: Se recomienda tomar descansos regulares durante la visualización prolongada de televisión, siendo aconsejable hacer una pausa de al menos 10 minutos por cada hora de visualización.

Día mundial de la Salud: Consejos para cuidar el bienestar visual



y tú, ¿qué opinas?