

# Tenga en cuenta los siguientes consejos al utilizar una computadora.

## ¿Se le irritan los ojos mientras trabaja?

Se frota los ojos, los entrecierra y trata de hacer lo posible para sentirse mejor. ¿Es posible que el ardor, el lagrimeo, la visión borrosa e incluso los dolores de cabeza pueden ser provocados por el cansancio ocular debido a la pantalla de su computadora? Adoptar los siguientes hábitos puede ayudarlo:

- Cambie el ritmo, levántese y muévase por lo menos una vez cada dos horas.
- Haga un esfuerzo consciente para parpadear más seguido o considere la posibilidad de utilizar lágrimas artificiales de venta libre.
- Utilice anteojos adecuados para trabajar frente a la computadora.
- Posicione su monitor de manera que sus ojos queden a una distancia de aproximadamente 18 a 30 pulgadas.
- Revise la iluminación y reduzca el brillo de la pantalla.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**



**TRS-ActiveCare**  
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

Fuente: Mayo Foundation for  
Medical Education and Research

45272.0706 TRS