

# Vida Digital y Visión



CooperVision®

1. ¿Cuál es tu rango de edad?

18-29  30-39  40-54  +55









2. ¿Qué tipo de compensación usas? Puedes marcar varias

 Gafas   Lentillas   No uso

3. ¿Cuál de estos dispositivos usas diariamente? Puedes marcar varias

 Smartphone   Tableta   Ordenador   TV   No uso   horas en total





4. ¿Cuál de estas redes sociales usas diariamente? Puedes marcar varias

 Facebook   Twitter   Instagram   YouTube   Google +   Whatsapp   Snapchat   No uso

5. De media, ¿cuántas horas al día consultas tus whatsapp y redes sociales?

Nunca  
 Menos de 2 horas al día  
 Entre 2 – 4 horas al día  
 Más de 6 Horas al día

6. ¿Notas alguna vez alguno de estos síntomas?. Puedes marcar varias

 Cansancio   Sequedad   Enrojecimiento   Dolor Cabeza

Comparte esta información con tu Profesional de la Visión.



# ¿Qué es la fatiga visual?

Su nombre técnico es astenopía, pero seguramente lo conozcas como fatiga ocular, cansancio ocular o síndrome visual informático.



## ¿SABÍAS QUE...?

El síndrome visual informático es un tipo de fatiga visual que comenzó a diagnosticarse cuando los ordenadores personales se volvieron un objeto común en nuestros hogares.

## Causas



Uso extendido de dispositivos digitales: televisiones, ordenadores y teléfonos inteligentes.



Exposición prolongada a una luz o un brillo intensos.

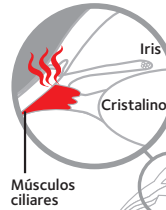


Largos periodos de actividad que exigen concentración y un enfoque continuo de la vista.



Esfuerzo excesivo al tratar de ver bajo una luz muy tenue.

## Músculo ciliar sobrecargado



Músculos ciliares

Tu músculo ciliar trabaja en exceso cada vez que enfocas la vista muy cerca de una pantalla. Cada vez que utilizas un dispositivo te arriesgas a sobrecargar los ojos y sufrir fatiga visual.



## Cómo aliviar la fatiga visual



**DESCANSA Y RELÁJATE:**  
Apaga la pantalla y descansa la vista un momento.



**HAZTE UNA REVISIÓN DE LA VISTA:**  
Hazte una revisión con el profesional de la salud visual por si necesitas usar lentes.



**CORRIGE LA VISTA:**  
Si necesitas corregir la vista, utiliza unas lentillas adecuadas



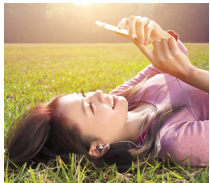
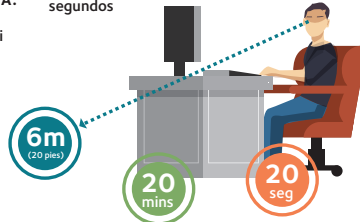
**ERGONOMÍA VISUAL**  
Mantén una distancia y un ángulo adecuados entre la pantalla y los ojos.



**¡PARPADEA!**  
Esfúrzate por parpadear más a menudo

## Sigue la regla 20-20-20

Cada 20 minutos, fija la vista en algo que esté a 6 metros (20 pies) de ti durante 20 segundos



Las Lentillas diseñadas para tu Vida Digital



CooperVision®

[www.LentillasAntiFatiga.com](http://www.LentillasAntiFatiga.com)