



FATIGA OCULAR

Síntomas de fatiga ocular relacionada con computadoras

Dolor de cabeza al usar la computadora



Ojos irritados o secos



Visión borrosa



Dificultad al enfocar al voltear del monitor a otro objeto



Visión doble ocasional



Cambios en la percepción del color



Dificultad en ver a larga distancia tras usar prolongadamente el monitor

Sugerencias

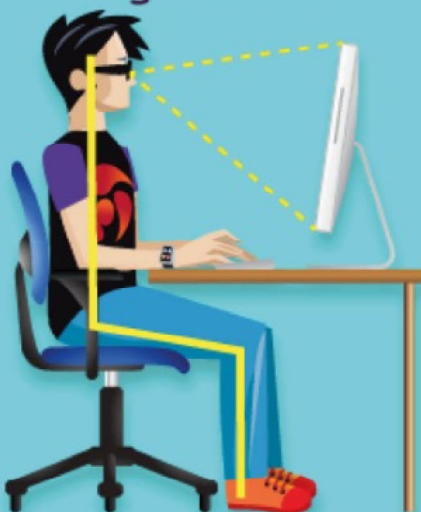
Bajar la temperatura del monitor



Trabajar texto negro en fondo blanco



Ajustar el brillo para que sea similar al del medio ambiente



Papadear constantemente



Tomar descansos para relajar ojos y cuerpo



Relajar ojos cada 30 minutos.