

1 Sigue la Regla 20-20-20
Cada 20 minutos, mira un objeto a 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos. Esto ayuda a reducir el cansancio ocular.

3 Toma Descansos Regulares
Levántate y mueve el cuerpo cada hora para mejorar la circulación y aliviar tensiones. Alterna entre trabajo en pantalla y tareas sin tecnología, como leer documentos impresos o escribir notas a mano.

5 Usa una Posición Ergonómica
Ajusta la altura de tu pantalla para que esté al nivel de los ojos. Mantén una postura recta y evita inclinarte hacia adelante.

7 Hidrátate y Descansa
Bebe suficiente agua durante el día y duerme al menos 7-8 horas por noche para ayudar a tu cuerpo a recuperarse de la exposición digital.

2 Ajusta el Brillo y Contraste de tus Dispositivos
Configura el brillo de tu pantalla para que coincida con la iluminación de tu entorno. Evita pantallas demasiado brillantes o oscuras. Activa el modo de luz nocturna o filtro de luz azul en la tarde para disminuir el impacto en tus ojos y el sueño. cansancio ocular.

4 Parpadea Frecuentemente
La exposición prolongada a pantallas reduce el parpadeo natural. Hazlo conscientemente para mantener tus ojos hidratados.

6 Limita el Tiempo en Pantallas Fuera del Trabajo
Establece horarios sin pantallas para desconectar después de la jornada laboral. Opta por actividades offline como leer, caminar o convivir con amigos y familiares.



Consejos para manejar la

Fatiga Digital

¡Cuida tus Ojos y tu Salud!

La fatiga digital puede afectar tu productividad y bienestar. ¡Sigue estos consejos para reducir los efectos negativos y mantener un equilibrio saludable con la tecnología!

