



EUROVISION ÓPTICOS: ESPECIALISTAS EN VISIÓN INFANTIL

“QUE TU HIJO VEA BIEN NO CUESTA NADA”

Revisión y gafa gratis para niños entre 5 y 9 años*.



CONSEJOS PARA EL USO DE VIDEOJUEGOS, TABLETS, ...

- Ajustar el contraste y la luminancia de la pantalla a un nivel adecuado, así como una buena iluminación general de la habitación.
- Colocar el dispositivo de forma que evite el reflejo de luces directas, preferiblemente a una altura un poco más baja que la de los ojos.
- Controlar que la distancia ojo-pantalla no obligue a una excesiva acomodación del sistema visual. Se recomienda una distancia mínima equivalente a la medida desde el codo hasta los dedos para los ordenadores portátiles y del hombro hasta los dedos para las pantallas convencionales.
- También es recomendable esforzarnos en parpadear con frecuencia y que la superficie de la pantalla del dispositivo se encuentre limpia y sin huellas, para reducir el esfuerzo de enfoque.
- El control del horario de uso es fundamental. Realizar descansos periódicos y limitar el tiempo total. Utilizar la regla 20-20-20 (cada 20 minutos, descansar 20 segundos parpadeando 20 veces).
- Colocar los dispositivos smartphones, tablets, ebooks y videojuegos a unos 35-40 cm de distancia de los ojos.
- Los nuevos dispositivos electrónicos desprenden gran cantidad de radiación “azul-violeta” que, sin ser perjudicial en pequeñas dosis, si es peligrosa para los ojos en grandes exposiciones, dañando las células de la retina y constituyendo uno de los principales factores de riesgo de aparición de la Degeneración macular. Existen filtros específicos para aplicar a las lentes oftálmicas de las gafas que bloquean estas radiaciones.



EUROVISION ÓPTICOS: CAMPAÑA DE FRACASO ESCOLAR

Revisión y gafa gratis para niños entre 5 y 9 años*.

SU CENTRO ÓPTICO EUROVISIÓN

*Consultar Condiciones en el establecimiento