

Pautas para la vista durante la utilización de pantallas, móviles y tabletas

Barcelona, 23 de junio. En los últimos meses ha aumentado nuestra exposición a pantallas de televisión, móviles y tabletas. Ya sea durante las horas que dedicamos al teletrabajo o en los momentos de ocio es importante ir realizando pausas periódicas para relajar la vista y mantenerla descansada.

Para minimizar la fatiga visual que nos pueden provocar los dispositivos electrónicos, mientras trabajamos deberíamos colocar el ordenador a unos 40 centímetros de distancia, inclinarlo para evitar los reflejos o bajar el brillo de la pantalla. Siempre que sea posible es recomendable la luz solar, no forzar la vista al usar el teléfono móvil y evitar en la medida de lo posible la exposición a humos, aires acondicionados o calefacciones que pueden agudizar los síntomas del síndrome de ojo seco.

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45