

## **ZEISS VISION CENTER Málaga ofrece un decálogo de buenas prácticas visuales para ayudar en la vuelta al trabajo y a las clases en septiembre**

### [Multimedia](#)

**Después de un verano en el que el ocio al aire libre ha sido protagonista, en septiembre, niños y mayores vuelven a una intensa actividad visual en la que necesitan ver bien, especialmente de cerca y en el interior de casa, oficina o de las aulas. El decálogo que ha preparado ZEISS VISION CENTER Málaga puede ayudar con los cambios visuales que protagonizan este mes.**

El 1 de septiembre, es quizá, junto al 1 de enero, el momento del año en el que experimentamos un cambio más brusco entre periodos consecutivos. Y, probablemente, el sentido de la vista es el que más intensamente experimenta el cambio que implica la vuelta al trabajo y a las clases. Después de una intensa actividad al aire libre, se vuelve a los interiores, con los cambios de iluminación y de requerimientos que se exigen a los ojos. Para facilitar esta transición, los profesionales de la salud visual de ZEISS VISION CENTER Málaga (Ataranzanas, 3), han elaborado un decálogo de consejos, prácticos y muy sencillos de realizar, para prevenir la reaparición de la fatiga visual y del estrés visual digital.

1. Trabajar siempre con una iluminación adecuada y evita los reflejos en la pantalla del ordenador. Asegurarse de trabajar con una adecuada iluminación en casa, en la oficina, o en cualquier situación en la que los ojos puedan estar bajo algún tipo de tensión.
2. Descansar 20 segundos cada 20 minutos mirando a 6 metros o más (20 pies). Los descansos activos son esenciales porque que los ojos se fatigan por su uso intensivo de cerca con el PC y otras pantallas.
3. Colocar la pantalla a una distancia mínima de 30 cm en el caso de móviles y tabletas.
4. Ajustar el brillo y el contraste de la pantalla para que la lectura resulte cómoda y recordar que las gafas pueden proteger de la luz azul.
5. Mantener una postura correcta mientras lees o trabajas. Se sabe que se está correctamente colocado cuando el borde superior de la pantalla del ordenador esté al nivel de los ojos o un poco por debajo.
6. A menudo, el parpadeo natural del ojo se vuelve irregular cuando se está llevando a cabo un trabajo estresante. Se parpadea con menos frecuencia y el resultado es ardor, picazón o sequedad en los ojos. Parpadear diez veces ayudará a evitar la sequedad e irritaciones oculares.
7. Una dieta sana y equilibrada reporta numerosos beneficios al sistema ocular. Aunque no es una solución milagrosa, sí ayuda a prevenir y, sobre todo, a frenar la progresión de algunas enfermedades oculares como el ojo seco o las cataratas.
8. Ten en cuenta los beneficios de una correcta limpieza de tus gafas: mejora la imagen, ayuda a conseguir una visión óptima y garantiza que las lentes

durarán más tiempo. Especialmente ahora, el lavado y la desinfección regular de las manos son cruciales. Sin embargo, los virus y las bacterias también están presentes en las lentes de las gafas y pueden sobrevivir en estas superficies durante horas. También por eso es fundamental limpiar las gafas con regularidad con los adecuados productos de limpieza. Pregunte por ellos a los especialistas de ZVC Málaga.

9. La radiación ultravioleta está presente dondequiera que haya luz solar, incluso a la sombra o en días nublados, sin importar la época del año. Afortunadamente, la protección UV total también está disponible en lentes transparentes de las gafas. En ZEISS, viene de serie, con todas las lentes transparentes, desde 2018.
10. Programar una cita anual con el óptico-optometrista. La razón más habitual para visitar a un óptico es la aparición de síntomas agudos. Sin embargo, a partir de los 30 años, es recomendable un chequeo regular cada año. Septiembre, es un momento perfecto. Ayudará en la transición de las vacaciones a la vida diaria.

En ZEISS VISION CENTER Málaga, sus profesionales de la salud visual llevan a cabo un exhaustivo protocolo de revisión visual que marca la diferencia: el Análisis Visual ZEISS. El proceso de consulta está estructurado sistemáticamente para precisar cuáles son las necesidades visuales del paciente, para lo que utilizan instrumentos de alta tecnología para refracción subjetiva y objetiva, así como en aplicaciones de prueba de visión y consulta de lentes. En uno de los primeros pasos de este Análisis Visual de ZEISS, los ópticos generan un avatar del paciente con tal precisión, que permite la prueba virtual de monturas que no están físicamente en la óptica (Virtual Try On), al tiempo que el sistema hace posible que reciba sugerencias de su óptico con las novedades de las monturas de moda en su móvil o tablet, sin necesidad de acudir a la óptica (VTO @home).

Gracias al Análisis Visual ZEISS, el consumidor dispone de toda la información que necesita para tomar la mejor decisión sobre sus nuevas gafas. Con él, se informa perfectamente al paciente, haciéndole comprender la importancia que tiene cada paso que da el óptico para lograr la mejor visión posible en cada caso. Y al final del proceso, están las lentes ZEISS.

La experiencia de los profesionales de ZVC Málaga, el Análisis Visual ZEISS, y las lentes ZEISS aseguran que los pacientes saldrán de ZEISS VISION CENTER Málaga con la mejor visión.

---