

ZEISS VISION CENTER Málaga recomienda cinco propósitos de año nuevo para mejorar la visión de 2023

[Multimedia](#)

Con el año nuevo a las puertas, se plantean nuevos propósitos. Al principio, todo resulta sencillo. Pero la realidad se acaba imponiendo y, en el mejor de los casos, solo se mantienen durante unas pocas semanas. ZEISS VISION CENTER Málaga aporta a los malagueños algunas ideas sobre cómo mantener los ojos sanos y la visión relajada. Todas son muy fáciles y rápidas de integrar en la vida diaria. El objetivo no es otro que, desde Málaga, ver un poco mejor el año nuevo con estos cinco propósitos

Pero además, también las gafas pueden mejorar muchos más aspectos, además de la visión, que los profesionales de ZVC Málaga suman a sus consejos para el año 2023.

1. Relajar la atención de acuerdo con la regla 20/20/20

Ahora, en el trabajo es posible relajar la atención visual. Los descansos activos son esenciales ya que los ojos se fatigan por su uso intensivo de cerca con el PC y otras pantallas. "La regla 20-20-20 es un ejercicio fácil de recordar para los ojos: aparta la vista de la pantalla cada 20 minutos y concéntrate en algo al menos a 20 pies (o 6 metros) de distancia durante 20 segundos", aconseja José González Megías, gerente de ZVC Málaga.

2. No olvidar parpadear

Se parpadea prácticamente de manera automática, si bien los parpadeos tienen una función práctica. Los párpados distribuyen líquido lagrimal en la superficie del ojo cada vez que se hace para mantenerlos húmedo y evitar que la córnea se seque. En la vida diaria, se parpadea entre 15 y 20 veces por minuto. Cuando se mira la pantalla del ordenador o la televisión, se parpadea con menos frecuencia. El resultado suele ser ardor, picazón o sequedad en los ojos. "Parpadear diez veces seguidas puede proporcionar alivio", sigue González Megías.

3. Iluminación adecuada (especialmente en la oficina en casa)

Los ojos se cansan muy rápidamente si tienen que compensar constantemente los contrastes de luz. Por eso es crucial tener suficiente iluminación en casa, en el trabajo y en todos los demás casos en los que los ojos puedan estar bajo algún tipo de tensión, como cuando se lee en la cama. "Es mucho mejor usar soluciones de iluminación que distribuyan luz con la adecuada intensidad por toda la habitación. Si trabajas desde casa, los puestos de trabajo deben estar ubicados idealmente frente a una ventana para que los ojos puedan mirar hacia lo lejos cada cierto tiempo", aconseja González Megías.

4. Protección contra la radiación ultravioleta en cualquier época del año

Cuando se habla de protección UV para los ojos, lo primero que piensa la mayoría de la gente es en las gafas de sol en verano. Pero 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.

5. No usar dispositivos digitales antes de acostarse

Existe una sospecha bien conocida de que las personas expuestas a la luz azul de las pantallas y monitores justo antes de acostarse tienen problemas para conciliar el sueño o se quejan de una mala calidad del sueño. "Antes de irte a la cama, simplemente deja a un lado tu móvil y tableta a tiempo", recomienda José González Megías.

En conclusión, es fundamental llevar a cabo controles periódicos con el especialista

La razón más urgente para visitar a un óptico son los síntomas agudos. Pero, además, a partir de los 30 años, "recomendamos un chequeo regular cada año. Lo que realmente marca la diferencia en el ZEISS VISION CENTER Málaga es el Análisis ZEISS. Se trata de un proceso de consulta estructurado sistemáticamente para determinar con exactitud las necesidades visuales del paciente. Está basado en la experiencia del profesional de óptica, que tiene su perfecta extensión en los instrumentos de alta tecnología para refracción subjetiva y objetiva del ZVC, así como en aplicaciones de prueba de visión y consulta de lentes", termina González Megías.
