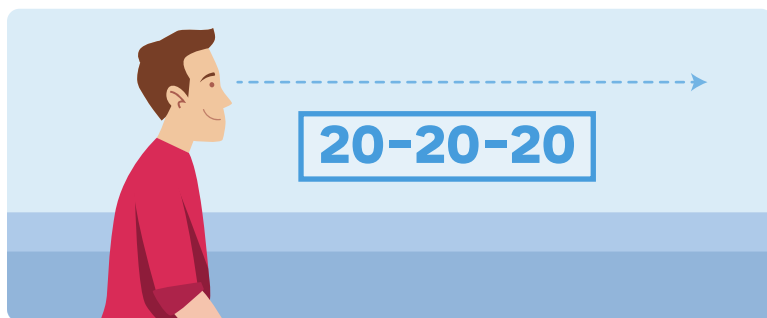


PROPÓSITOS DE VUELTA DE VACACIONES CUIDAR LA VISTA SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE NUESTROS EXPERTOS

Durante el verano nuestra vista se puede resentir debido a agentes externos como el cloro de las piscinas, el agua salada del mar, la arena de la playa y la radiación ultravioleta del sol. Además, el tiempo prolongado con dispositivos digitales puede provocar fatiga ocular o síndrome de ojo seco, entre otros^{1,2}.

Seguir estas recomendaciones puede ayudarte a poner tu vista a punto tras la época estival de cara a la vuelta de tus vacaciones:

En tu día a día con pantallas



Descansar la vista¹⁻⁵

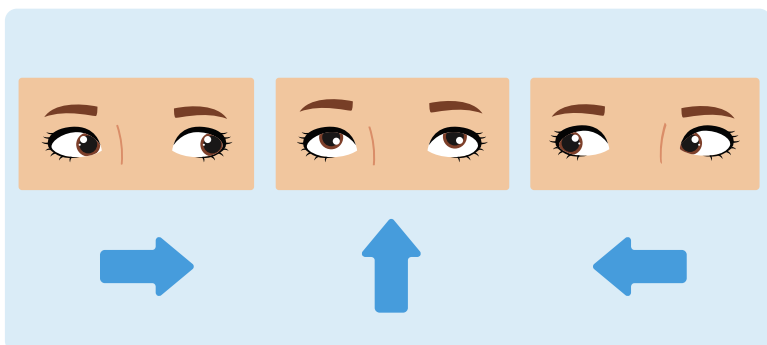
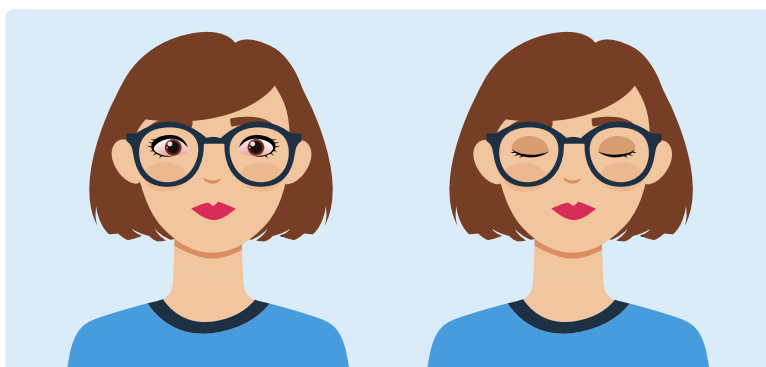
Si estás delante de una pantalla, es conveniente realizar micropausas. Para ello, se puede aplicar la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira durante 20 segundos objetos que estén a unos 6 metros (20 pies) de distancia.

Si bien esta práctica está muy recomendada, son necesarios más estudios que avalen este método para el mantenimiento de una adecuada salud ocular.

Parpadear³

Pestañear produce lágrimas que humedecen y refrescan los ojos evitando que se resequen. La frecuencia de parpadeo se reduce al mirar una pantalla de 15 veces por minuto a 5-7 veces.

Por ello es recomendable pestañear con más frecuencia al trabajar con ordenador o al mirar el teléfono móvil, entre otros.

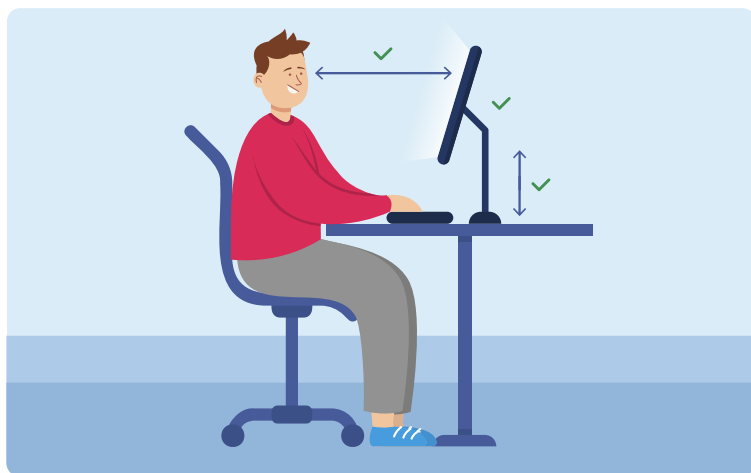


Realizar ejercicios oculares^{1,6}

Mirar hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda y hacia la derecha. Trazar diagonales con los ojos también ayuda a darles un descanso del ordenador y mirar hacia un punto lejano y otro cercano, son ejercicios de motilidad y acomodación ocular.

PROPÓSITOS DE VUELTA DE VACACIONES CUIDAR LA VISTA SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE NUESTROS EXPERTOS

En la oficina



Ajustar el brillo y el contraste de la pantalla^{3,6}

Reducir el brillo de la pantalla y aumentar el contraste reduce la fatiga ocular.

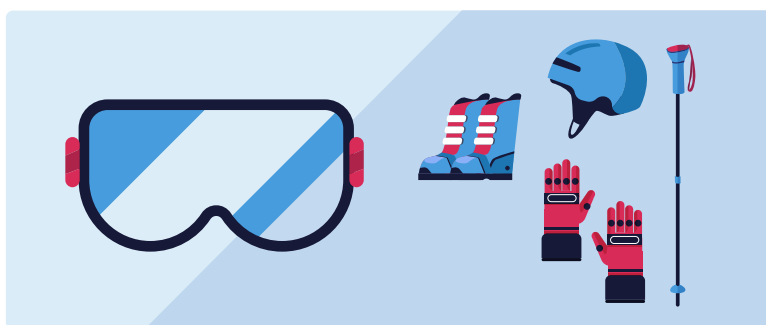
Regula altura y distancia de la pantalla al ordenador⁶

Al estirar el brazo deberías poder tocar la pantalla. Si trazas una horizontal desde tus ojos, esta debe coincidir con el tercio superior de la pantalla.

En tu tiempo libre

Usar gafas con filtro UV y homologadas⁷

Para proteger los ojos de la radiación solar al practicar deportes de invierno como el esquí o al aire libre como salir a correr.

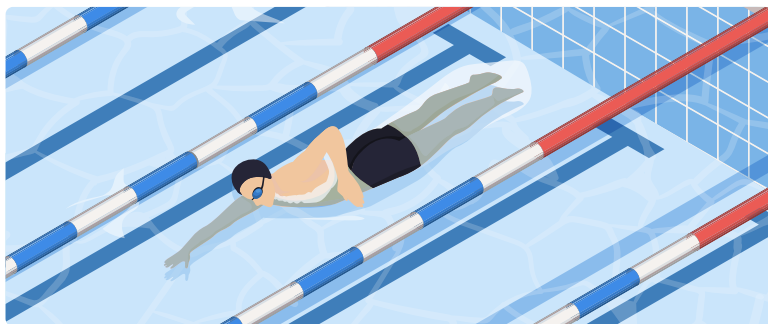


Proteger los ojos de posibles contusiones en deportes de alto impacto⁸

Usar protecciones oculares al practicar deportes como el rugby o artes marciales, es fundamental para prevenir lesiones.



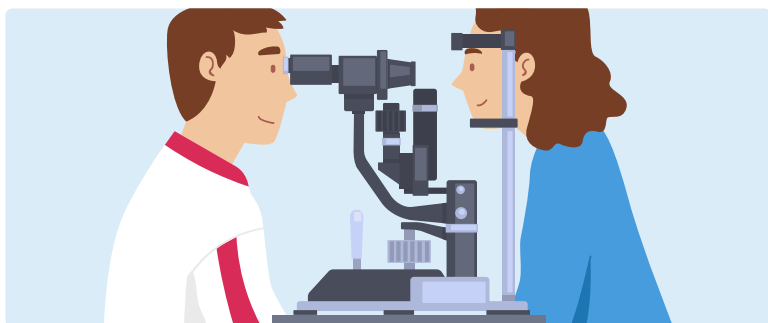
PROPÓSITOS DE VUELTA DE VACACIONES CUIDAR LA VISTA SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE NUESTROS EXPERTOS



En natación cubrir los ojos con gafas⁸

Para evitar el contacto con el cloro de las piscinas, es fundamental utilizar gafas si se practica este deporte.

Para mantener tu salud ocular



Realiza revisiones oftalmológicas periódicas

En caso de necesitarlo, no olvides realizar tus controles periódicos con tu equipo sanitario de referencia.

Estos ejercicios y recomendaciones pueden realizarse tanto en casa como en el trabajo y te ayudan a cuidar tu vista de cara a este nuevo año 2026.

BIBLIOGRAFÍA

1. [Rehabilitación de baja visión y ejercicios oculares: Guía completa para la prevención terciaria de la retinopatía diabética](#). Vida (Basilea). Mayo, 2025.
2. [¿Cómo cuidar la vista en verano?](#) Espacio de Salud Adeslas. Mayo, 2021.
3. [Fatiga ocular - Diagnóstico y tratamiento](#). Mayo Clinic. Noviembre, 2024.
4. [20-20-20 Rule: Are These Numbers Justified?](#) Optometry and vision science: official publication of the American Academy of Optometry. Enero, 2023.
5. [The 20/20/20 rule: Practicing pattern and associations with asthenopic symptoms](#). Indian journal of ophthalmology. Mayo, 2023.
6. [Las computadoras, los dispositivos digitales y la fatiga ocular](#). American Academy of Ophthalmology. Junio, 2024.
7. [Esquí: recomendaciones para una práctica segura y saludable](#). Espacio de Salud Adeslas. Enero, 2025.
8. [Salud ocular. Deportistas](#). Centro Oftalmológico de Barcelona. Institut Català de Retina (ICR). Consultado en enero, 2026.

Fecha de creación de contenido: febrero, 2026.