

SÍ, QUIERO EN EL TRABAJO UNA VISIÓN CÓMODA Y RELAJADA

Los ordenadores, smartphones, tabletas y otras pantallas de alta tecnología, son hoy en día, especialmente importantes en un puesto de trabajo. Sin embargo, provocan que durante muchas horas al día, nuestros ojos soporten un gran esfuerzo en el campo de visión cercano e intermedio.

Seguramente ya utilices “gafas de lectura” o “lentes progresivas” en tu trabajo. No obstante, el utilizar este tipo de gafas, se pueden llegar a adoptar posturas muy poco naturales.



Las gafas de lectura son ideales para las distancias muy cortas

Por tanto, para ver bien los textos y las imágenes, te acercarás automáticamente a la pantalla. Al hacerlo, estas adoptando una postura inadecuada, lo que puede provocarte tensión en el cuello y en la espalda.

Las lentes progresivas te permiten ver en todas las distancias

Cuando trabajas frente a una pantalla, mira a través de la sección inferior de la lente que es la que te ayuda a ver los objetos que están cerca. Para poder ver con claridad a través de esta parte de la lente, necesitas levantar la cabeza. Debido a esta postura, tu cuello y tus hombros están sometidos una tensión excesiva durante largos periodos de tiempo.

Las lentes graduadas ocupacionales sin embargo están especialmente adaptadas a tus necesidades específicas y te permiten adoptar una postura relajada



Este tipo de lentes ofrecen un campo de visión muy amplio que va desde las distancias cercanas hasta las intermedias (desde el medio metro hasta los cinco metros). Eso hace que puedas ver y trabajar de manera óptima justo en el rango de visión que tu trabajo le exige. Tu cabeza y tu cuello estarán en una postura natural y relajada durante todo el día.

Pide a tu Óptico-Optometrista que te adapte específicamente unas gafas para el trabajo frente al ordenador



REGALO
de la montura de
tu gafa ocupacional

vision&co

siempre a la última

Te aconsejamos unas sencillas pautas de ergonomía que te ayudarán a que el trabajo ante la pantalla del ordenador no te pase factura a tu "bienestar visual"

- Haz pausas de 15 minutos cada 2 horas para que los ojos descansen. Cada 20 minutos y durante 20 segundos, asímate por la ventana o dirige la mirada al infinito para cambiar el enfoque de los ojos.
- Parpadea con regularidad para evitar la sequedad ocular.
- Ajusta la resolución y el contraste de la pantalla. Cuanto mayor sea la resolución mayor será la imagen y por lo tanto el confort visual.
- Ajusta el tamaño de la letra y el contraste entre los caracteres y el fondo.
- Una buena iluminación es primordial para conseguir una mayor comodidad visual:
 - Evita el deslumbramiento y los reflejos utilizando cortinas en las ventanas, una luz ambiental tenue y filtros de reducción del deslumbramiento.
 - No trabajes mirando directamente a la ventana.
 - Sitúa la fuente de luz en el lado izquierdo si eres diestra y en el derecho si eres zurda.
 - La superficie de los escritorios debe ser mate.
- Para reducir brillos coloca la pantalla perpendicular a las ventanas o a otras fuentes de iluminación intensa.
- Mantén limpia de huellas y polvo la pantalla ya que puede reducir la claridad.

¡Ten en cuenta que la postura también cuenta!

- Los pies deben apoyarse planos sobre el suelo o en un reposapiés.
- La espalda debe estar bien ajustada contra el asiento.
- Las muñecas y las manos deben extenderse casi rectas desde el codo hasta la fila central de las teclas.
- La altura de la mesa más cómoda es la inferior a 66 cm.
- La pantalla debe situarse a una distancia aproximada de 50-65 cm.
- La parte superior de la pantalla tiene que estar ligeramente por debajo del nivel de los ojos y la pantalla inclinada 10-20 grados.
- La pantalla y el teclado deben de situarse alineados justo enfrente del usuario.



Trucos para saber si tienes bien ajustado el brillo de tu pantalla de ordenador

Utiliza una gorra o una visera durante 2 horas. Si te encuentras más cómodo con ella, significa que la luz ambiental es más brillante que la de la pantalla

Sujeta una hoja de papel blanco junto a la pantalla y desplázala unos centímetros hacia atrás. El papel debería presentar un brillo aproximado al de la pantalla. En caso contrario, realiza los ajustes necesarios para que así sea

Si ves tu cara u otros objetos que te rodean reflejados en la pantalla hay deslumbramiento

Nombre

Apellidos

Validez hasta

Por la compra de una pareja de cristales ocupacionales con tratamiento antirreflejante, regalo de una montura a elegir de la colección people&co o colecciones equivalentes. Consultar condiciones. Promoción no acumulable a otras ofertas.

www.visionco.es

pregúntanos,
somos tu óptico

vision&co

siempre a la última