

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

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 quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45