19/02/2025

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Cómo implementar los descansos visuales para evitar problemas de salud en el despacho

En el sector del derecho, es habitual pasar largas horas de estudio y trabajo frente a las pantallas y la salud visual lo acaba pagando. La constante exposición a los dispositivos digitales genera dolores de cabeza, fatiga ocular y otros problemas relacionados con la vista, que además de afectar a nuestra salud, pero también a nuestra productividad. Una táctica para evitar estos efectos es hacer micro descansos visuales. Esto consiste en tomar breves pausas cada 20 minutos para descansar la vista durante 20 segundos.

Se trata de una práctica recomendada por expertos, los cuales consideran que enfocar la mirada en objetos cercanos durante largos períodos de tiempo provoca una sobrecarga del músculo ocular. Por ello, recomiendan mirar al paisaje visible por la ventana o incluso a otros objetos más lejanos para permitir a estos músculos que se relajen. El cambio de perspectiva alivia la tensión y además ayuda a prevenir la fatiga ocular y la visión borrosa, entre otros problemas comunes en

...

SUSCRÍBETE para una conversión completa a PDF