



DRA ALEJANDRA AMESTY
OFTALMÓLOGA OCULOPLÁSTICA

Guía de hábitos para prevenir el envejecimiento ocular digital

Protege tu mirada frente al uso
prolongado de pantallas





La exposición digital afecta a tu mirada

El uso prolongado de pantallas forma parte de nuestro día a día, pero también tiene un impacto directo en la salud ocular y en el envejecimiento de la zona periocular.

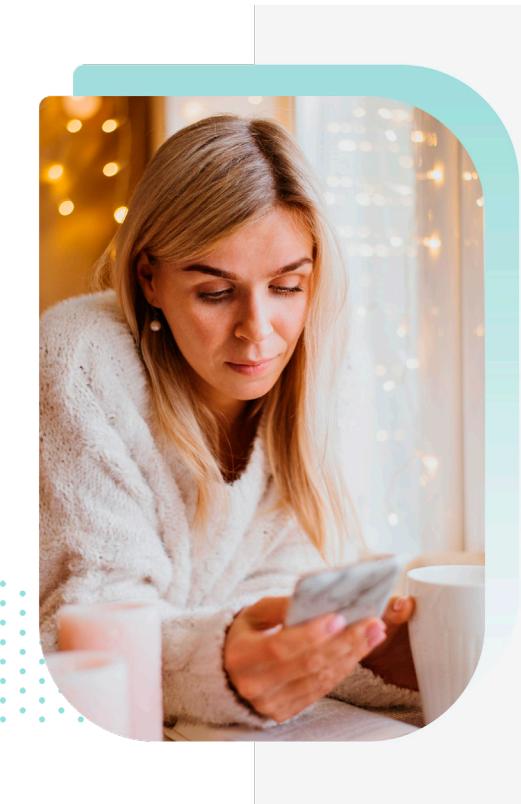
La **disminución del parpadeo, la luz azul, la tensión visual y la fatiga ocular** pueden favorecer:

- Sequedad ocular
- Irritación y sensación de arenilla
- Aparición precoz de arrugas perioculares
- Mirada cansada y apagada

Adoptar hábitos adecuados ayuda a proteger los ojos, preservar la calidad de la piel periocular y **mantener una mirada descansada y saludable**.

Esta guía ha sido diseñada para acompañarte con **recomendaciones claras y fáciles de integrar en tu rutina diaria**.

Cada persona tiene necesidades distintas, por lo que estas pautas generales deben complementarse siempre con una valoración profesional.



"Cuidar tu mirada hoy es invertir en su bienestar a largo plazo".



Checklist de hábitos esenciales

Pequeños cambios diarios pueden marcar una gran diferencia en la salud ocular digital.

Parpadea conscientemente

- Frente a pantallas, el parpadeo se reduce hasta un 60 %
- **Haz pausas para cerrar los ojos y parpadear** de forma completa

Regla 20-20-20

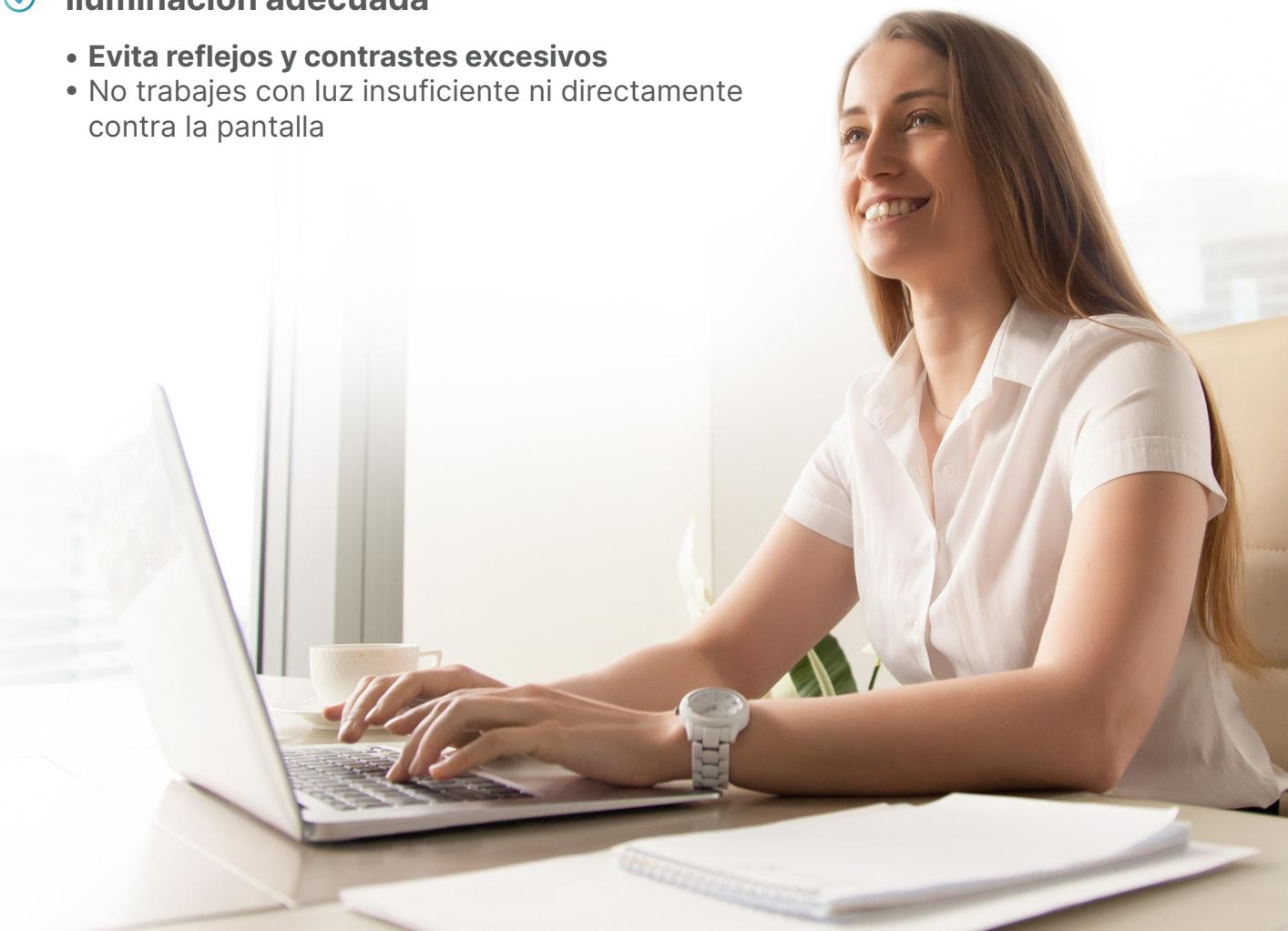
- **Cada 20 minutos, mira a 6 metros durante 20 segundos**
- Ayuda a relajar la musculatura ocular y reducir la fatiga

Ajusta la posición de la pantalla

- Coloca la **pantalla ligeramente por debajo del nivel de los ojos**
- Evita forzar la elevación de los párpados y la tensión facial

Iluminación adecuada

- **Evita reflejos y contrastes excesivos**
- No trabajes con luz insuficiente ni directamente contra la pantalla





Cuida la superficie ocular y la piel

El entorno digital no solo afecta a la visión, también a la piel periocular. Con estos tips utilizará la tecnología de manera responsable y saludable para tus ojos:

✓ Hidratación ocular

- Utiliza lágrimas artificiales si notas sequedad
- Consulta siempre qué tipo es el más adecuado



✓ Protección frente a luz azul

- Gafas con filtro de luz azul o ajustes de pantalla
- Reduce la fatiga ocular acumulada

✓ Hidratación periocular

- Aplica productos específicos para el contorno de ojos
- Evita frotar los ojos para no dañar la piel fina del párpado





Señales de alerta

Presta atención a estos signos si pasas muchas horas frente a pantallas:

- Ojos secos o irritados
- Sensación de pesadez palpebral
- Visión borrosa intermitente
- Picor o escozor ocular
- Mirada cansada persistente

Si estos síntomas se mantienen, **es importante realizar una valoración oftalmológica para prevenir problemas a largo plazo.**





Cuidar tu mirada también es prevención

El envejecimiento ocular digital no es inevitable.

La combinación de **buenos hábitos, prevención y seguimiento profesional es clave para mantener una mirada sana, cómoda y expresiva.**

Si pasas muchas horas frente a pantallas y notas molestias o cambios en tu mirada, estaré encantada de orientarte.

Agenda tu consulta de valoración

-  Vissum Miranza, Alicante
-  Miranza Clínica Palomares, Benidorm

 965 15 406

