



DRA ALEJANDRA AMESTY
OPTALMÓLOGA OCULOPLÁSTICA

Guía de hábitos para prevenir el envejecimiento ocular digital

Protege tu mirada frente al uso
prolongado de pantallas





DRA ALEJANDRA AMESTY
OFTALMÓLOGA OCULOPLÁSTICA

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".



DRA ALEJANDRA AMESTY
OFTALMÓLOGA OCULOPLÁSTICA

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





DRA ALEJANDRA AMESTY
OFTALMÓLOGA OCULOPLÁSTICA

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





DRA ALEJANDRA AMESTY
OFTALMÓLOGA OCULOPLÁSTICA

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.**





DRA ALEJANDRA AMESTY
OFTALMÓLOGA OCULOPLÁSTICA

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

