

## *OJO con la pantalla*

*¡No hay quien aguante esas sesiones delante de la pantalla del ordenador!  
Se deja uno los ojos buscando información; y termino con el cuello como una piedra.*

Para llevarse bien con el ordenador hay puntos importantes que considerar (distancia, iluminación, accesorios ergonómicos, c. fr. cap. 3), pero podemos cuidarnos y mejorar nuestro rendimiento empezando por el factor humano, para evitar cargarse demasiado antes de que nos duela la cabeza. Nos vamos a centrar en la tensión ocular.

En un estudio publicado en 1990 por el INRS (Institut National de Recherche et Sécurité) se confirma que, partir de las cinco horas de trabajo frente al ordenador, aumentan los síntomas de problemas visuales. Se pierde vista a pasos agigantados. Es recomendable tomarse pausas breves y frecuentes. Hay quienes recomiendan 15 minutos cada dos horas, y otros que prefieren 10 minutos de descanso cada hora.

Aunque no sea exactamente lo mismo, también podemos aplicar este principio a la pantalla de TV: los caracteres en un texto son más pequeños, pero a menudo vemos programas en los que leemos, como películas subtituladas, y viceversa, trabajamos con ordenador sobre imágenes sin texto (programas de diseño gráfico, publicidad, etc.).



**La miopía inducida delante de la pantalla tras media jornada de trabajo tarda unos 15 minutos en remitir y hacer posible que regulemos la distancia focal de nuevo sin problemas. Así que, eso de desconectar y coger rápidamente el coche es una temeridad, que pone en peligro a todo el que se nos cruza por delante. Y a ti mism@, por supuesto.**

### *Ejercicios prácticos*

Realizarlos delante de otras personas puede parecer ridículo, pero quizá los demás también tengan interés en practicarlos por su propio bienestar.

Podemos aprovechar las pausas para dedicarnos un tiempo a nosotros mismos. Adelante, ¡Manos a la obra!. Hemos elegido una pequeña muestra sencilla.

1.- Cada cuarto de hora de trabajo, separar la vista de la pantalla y mirar detenidamente un objeto alejado un mínimo de 6 metros. (Previamente podemos revisar / guardar el trabajo realizado).

2.- Sentados y con la columna vertebral bien alineada, miramos lejos a derecha e izquierda sin mover la cabeza. Se trata de encontrar la facilidad en el proceso, evitando forzar los ojos con excesiva tensión. Después de un breve descanso ojos cerrados, podemos hacer lo mismo hacia arriba y abajo.

3.- Abrimos los ojos todo lo posible, arqueando las cejas y los músculos que los rodean. Seguidamente los cerramos al máximo, con lo que estimulamos la circulación. Repetirlo unas 20 veces. Ya que nos ponemos, no os privéis de abrir la boca y relajar toda la musculatura facial (previene las arrugas, irrigando bien los músculos inactivos).

4.- Mirando un punto a lo lejos vamos acercándonos lentamente a la punta de la nariz, sin temor de bizquear un poco. Se puede hacer suavemente unas diez veces.

5.- Con los ojos cerrados, los movemos en cruz como en el ejercicio 2, para a continuación girarlos despacio en ambos sentidos. Podemos girar 20 veces hacia cada lado.

6.-Y tras la gimnasia ocular vamos a relajarnos con el *palmeo* (nada que ver con el flamenco), porque se trata de aplicar las palmas de las manos sobre los ojos.

Usaremos las pequeñas curvas de la base de cada mano para apoyar los pómulos y reposar la cabeza; el pulgar se acomoda en la sien y los otros dedos se dirigen hacia la frente y cabello. Pero respetando una columna vertebral alineada, es decir, evitando tener que agachar la cabeza, más bien acercando las manos a la cara. Si no estamos sentados en la mesa y silla que permitan esas condiciones, tendremos que disponer de unos cojines, libros o elementos bajo los codos que igualen ese desnivel.

También podemos improvisar un *palmeo* con la espalda apoyada en un árbol, y codos sobre las rodillas flexionadas (siempre cuidando que el cuello no esté en flexión).

Sobre todo hay que evitar el presionar los ojos, que quedan libres en todo momento, recibiendo el calorcito de las manos. Los cerramos, y nos relajamos *sin dormir*, pensando que vamos paseando por algún lugar agradable, o cualquier escena en movimiento. Cuanto más rato, mejor. Para terminar, trátate con dulzura y abre los ojos sin retirar las palmas, dejando que entre la luz entre ellas poco a poco. Toma tu tiempo y hazlo a cámara lenta, recreando un amanecer agradable. Respira a fondo y separa las manos lentamente. Ya tenemos otra mirada. Como nuev@, ¿no?.

Figura 5



Ahora evita lanzarte con prisa a la actividad.

“DON'T WORRY. BE HAPPY”

Cuando empezamos con el ejercicio, frecuentemente veremos trazos de luz o destellos a pesar de tapan los globos oculares: se trata de *los fosfenos*, impresiones luminosas sobre la retina que perduran unos instantes (como cuando hemos mirado una bombilla o hacia el sol). Poco a poco desaparecen y dejan los ojos en una suave oscuridad, que tiende a un tono uniforme. Eso es lo que buscamos, pero sin prisa alguna. Desde luego hay que evitar frotarse los ojos cuando molestan, o manipularlos de cualquier forma. Y a veces lo hacemos compulsivamente, tratándolos con gran dureza, siendo otra consecuencia más del estrés postural.

Al principio es normal sentirse un poco raro dedicando un tiempo a estos ejercicios, pero con un mínimo de práctica encontraremos el beneficio de concedernos cinco minutos para distender los ojos y mejorar nuestro rendimiento. Los resultados van más allá del sistema músculo-esquelético, profundizando en la respiración y dejando que todo el sistema vegetativo se autorregule.

José Javier Pedrosa

Si pones en marcha esta secuencia de vez en cuando, agradeceremos que te pongas en contacto con nosotros para comentarnos los resultados que obtienes.

[info@educatuespalda.com](mailto:info@educatuespalda.com)