



# Occidental College Boletín de bienestar

Junio de 2020



## Fatiga Ocular Digital

Los ojos irritados y secos pueden ser signos de que tienes fatiga ocular digital. La fatiga ocular digital, también llamada síndrome de visión por computadora, es una afección que a menudo afecta a las personas que trabajan o juegan en computadoras portátiles, tabletas, teléfonos inteligentes, lectores electrónicos y otros dispositivos digitales. Independientemente del uso de su computadora, usted puede estar en riesgo de desarrollar esta condición.

### ¿Cuáles son los síntomas de la tensión ocular digital:

- Dolor en los ojos y los músculos oculares
- Visión borrosa migrañas
- Ojos irritados y secos
- Fatiga ocular
- Dolor de cabeza
- Rigidez muscular en el cuello y los hombros

La condición ocurre tanto en niños como en adultos que ven pantallas digitales. Aproximadamente el 59% de las personas que utilizan dispositivos digitales reportan síntomas digitales de fatiga ocular según The Vision Council.

Es posible que no note una diferencia entre leer palabras en una página impresa frente a una pantalla digital, pero sus ojos ciertamente lo hacen. Las letras que se ven en la pantalla no son tan claras y enfocadas como las que se leen en un libro, lo que obliga a sus ojos a que trabajen más duro para enfocar. El deslumbramiento, un problema común al ver dispositivos digitales, empeora el problema, al igual que el mal contraste.

### Los siguientes también pueden ser factores en la fatiga ocular digital:

- La posición de la silla o cómo se sienta, si está demasiado cerca o demasiado lejos de la pantalla, o del ángulo.
- Los ojos secos disminuyen la claridad de la visión y puede ser el resultado de que disminuye el parpadeo.

### ¿Qué se puede hacer para la fatiga ocular digital?

1. Programe un examen ocular y posiblemente actualice su receta de anteojos o lente de contacto.
2. Use anteojos de computadora, estos mejoraran la claridad y enfoque, la distancia típica de la pantalla es de 20-28 pulgadas.
3. Mejorar la ergonomía. Posicione su escritorio/silla para una visualización óptima. Se recomienda mirar hacia abajo en la pantalla y 4-5 pulgadas debajo del nivel de los ojos.
4. Agregue un filtro a su dispositivo que disminuya el deslumbramiento.
5. Mejore la iluminación. Las luces deben ser lo suficientemente brillante como para permitirle ver la pantalla sin causar destello o deslumbramiento. Considere una lámpara de escritorio en lugar de luces de cielo.
6. Parpadee con más frecuencia. Cuando miran una pantalla las personas parpadean 1/3 tan a menudo.
7. Siga la regla 20-20-20. Después de ver una pantalla durante 20 minutos, mire hacia un objeto 20 pies de distancia por 20 segundos.
8. Tome descansos después de dos o tres horas frente a una pantalla y aléjese por 10 minutos.
9. Si los ojos secos siguen siendo un problema, utilice gotas de Lagrima artificial.
10. Cambie el brillo de la pantalla. Los ojos trabajan más duro para ver claramente si su pantalla es más oscura o brillante que su alrededor. La pantalla debe imitar el nivel de luz de su alrededor.

## 10 Consejos esenciales para la protección de los ojos en el verano y evitar Infección:

1. Elija gafas de sol con protección UV completa.
2. Preste atención al tipo de lentes. Los estilos de gafas envolventes pueden proporcionar una mejor protección a los ojos en el verano.
3. Comprar gafas de sol de un minorista de buena reputación.
4. Use siempre un sombrero cuando esté afuera para proporcionar protección adicional.
5. Use siempre gafas de natación para minimizar infección.
6. No nade mientras use lentes de contacto.
7. Elige la protección ocular adecuada para su deporte.
8. Tenga cuidado al trabajar en la casa.
9. Evite las camas de bronceado interiores.
10. Lave sus manos frecuentemente.

## ¿Qué es la pérdida auditiva?

La pérdida auditiva es muy común y hay diferentes tipos de pérdida auditiva:

1. La pérdida temporal de la audición puede ocurrir cuando los oídos están tapados con líquido detrás del tímpano.
2. La pérdida neurosensorial del oído es pérdida auditiva relacionada con los nervios y, por lo general, es permanente. Casi todos los tipos de la pérdida neurosensorial son causa de deterioro funcional de las células de pelo pilosas en el oído interno.
  - a. Las células pilosas son la parte final del oído interno que toman el sonido mecánico y lo convierten en sonido eléctrico. O tenemos menos células pilosas o son menos funcionales.
  - b. El más común de este tipo de pérdida auditiva es la edad y antecedentes de exposición al ruido fuerte.
  - c. Los audífonos ayudan a aumentar el volumen para una mejor audición.
  - d. Para aquellos con pérdida auditiva profunda, los implantes cocleares funcionan pasando por alto las células pilosas y enviando señales directamente al nervio auditivo y al cerebro.

Cuando profesionales de su cuidado de salud descubran su tipo de pérdida auditiva, pueden adaptar el tratamiento que es para usted.

## Receta

### Muslos de pollo con tomillo y arce

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Hace 6 porciones

#### Ingredientes:

- 2 cucharadas de mostaza de piedra
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 1 cucharada de tomillo fresco o tomillo seco de 1/2 cucharada
- 1/2 cucharada de sal
- 1/2 cucharada de pimienta
- 6 muslos de pollo deshuesados y sin piel

#### Indicaciones:

1. En un tazón pequeño, mezcle los primeros cinco ingredientes. Humedezca una toalla de papel con aceite de cocina y con pinzas frotar en el estante de la parrilla para cubrir ligeramente.
2. Asar el pollo, cubierto a fuego medio 4-5 minutos a cada lado o hasta que un termómetro diga 170°F. Cepille con frecuencia la mezcla de mostaza durante los últimos 4 minutos de cocción.

#### Datos nutricionales:

- 1 porción = 1 muslo de pollo
- 188 calorías
- 9 g de grasa (2 g de grasa saturada)
- 76 mg de colesterol
- 363 mg de sodio
- 5 g de carbohidratos
- 5 g de azúcar
- 21 g de proteína

