

Fatiga visual digital: la epidemia silenciosa que amenaza nuestros ojos

En el mundo actual, donde **las pantallas son omnipresentes**, una preocupación de salud se ha vuelto cada vez más apremiante: la **fatiga visual digital**. Lo que antes se consideraba un problema menor, ahora afecta a millones de personas a nivel global.

Nuestra creciente dependencia de los dispositivos digitales para trabajar, estudiar y socializar trae consigo un aumento en los riesgos para nuestra **salud ocular**. Investigaciones recientes pintan un panorama preocupante: hasta el 50% de los usuarios de computadoras podrían desarrollar esta condición.

La fatiga visual digital se manifiesta a través de una variedad de síntomas molestos, como sequedad, lagrimeo, picazón, ardor y visión borrosa o doble. Pero no es solo una **incomodidad pasajera**; estos síntomas pueden ser indicativos de problemas crónicos que tienen un impacto significativo en la calidad de vida y la productividad de una persona.

Con información de El Impulso