

2026

GUÍA PARA PANTALLAS



**"TU MUNDO EVOLUCIONÓ
A DIGITAL, ES HORA DE
QUE TUS OJOS TAMBIÉN
LO HAGAN"**

Las gafas para pantallas deben ser prescritas por un profesional de la visión. Consulta con tu óptico-optometrista de confianza.

ÍNDICE

- 01** ¡Vivimos entre pantallas!.....3
- 02** ¿Qué les pasa a nuestros ojos?.....5
- 03** Factores que provocan fatiga visual.....6
- 04** Consejos para reducir las molestias.....7
- 05** Somos una sociedad digital.....8
- 06** Gafas para pantallas: ¡la solución actual!...9

¡VIVIMOS ENTRE PANTALLAS!

01

Desde que las pantallas forman parte de nuestra vida, nuestra forma de comunicarnos, trabajar y entretenernos **ha cambiado por completo**.

Hoy en día, **nuestros ojos pasan muchas horas mirando de cerca**: leemos, enviamos mensajes, trabajamos en el ordenador, utilizamos el móvil o vemos contenidos digitales. Pero nuestros ojos no estaban preparados para este uso intensivo.

Nuestros ojos están diseñados principalmente para la visión de lejos. Durante miles de años, la mayoría de las actividades se realizaban al aire libre, en visión lejana. No había tecnología y apenas se leía. La visión próxima se utilizaba muy poco.

Hace solo un siglo, la mayoría de la población trabajaba en el exterior. En menos de 100 años hemos pasado a utilizar pantallas más de 8 horas al día. **Un cambio tan rápido que nuestros ojos aún no han tenido tiempo adaptarse**.

Además, les exigimos mucho:

- **Miramos el móvil a menos de 30 cm.**
- **Utilizamos pantallas pequeñas con letra pequeña.**
- **Activamos niveles de brillo muy altos.**
- **Pasamos horas sin descanso visual.**

En resumen, **hacemos todo lo contrario que cuando elegimos un buen libro para leer** y todo esto supone un gran esfuerzo para nuestros ojos.



¿QUÉ LES PASA A NUESTROS OJOS?

02



Cuando utilizamos pantallas durante mucho tiempo, nuestros ojos deben enfocar constantemente de cerca, adaptarse a la luz artificial y trabajar sin apenas descanso. Esto puede provocar diferentes molestias visuales.

Párate un momento y piensa:

Cuando estás frente a pantallas o realizando tareas de cerca...

- ¿Te duele la cabeza?
- ¿Notas los ojos secos o irritados?
- ¿Sientes escozor o sensación de arenilla?
- ¿Se te ponen los ojos rojos?
- ¿Tu visión se vuelve borrosa?
- ¿Ves doble en algunos momentos?
- ¿Adoptas posturas extrañas para ver mejor?

Si has respondido que sí a alguna de estas preguntas, es posible que estés experimentando fatiga visual digital. De hecho, estudios recientes muestran que más del 65% de los usuarios de pantallas experimentan síntomas relacionados con el esfuerzo visual digital, que se conoce como el Síndrome Visual Informático (SVI).

Nuestros ojos trabajan muchas horas para ayudarnos a ver bien en el entorno digital, pero también necesitan ayuda.

FACTORES QUE PROVOCAN FATIGA VISUAL

03

Cuando usamos pantallas, utilizamos la visión de una forma muy diferente a cuando caminamos por la calle o miramos de lejos.



N.º 01 – Distancia de trabajo

Las pantallas suelen situarse entre 20 y 60 cm de los ojos y esto requiere un esfuerzo constante de enfoque: los ejes visuales de ambos ojos deben cruzarse a la distancia de la pantalla y el cristalino debe aportar las dioptrías necesarias para la visión de cerca.



N.º 02 – Luz artificial y luz azul

La luz de las pantallas es artificial, intensa y diferente de la luz natural. Además, emiten luz azul, que puede aumentar la sensación de cansancio visual.



N.º 03 – Menor frecuencia de parpadeo

Frente a las pantallas parpadeamos menos y esto provoca sequedad ocular, irritación y sensación de cansancio.



N.º 04 – Uso prolongado sin descansos

Pasar horas seguidas frente a dispositivos digitales obliga a los ojos a trabajar de forma continua, sin pausas.

La combinación de todos estos factores explica por qué cada vez más personas sienten molestias visuales en su día a día.

CONSEJOS PARA REDUCIR LAS MOLESTIAS



04

Pequeños hábitos pueden marcar una gran diferencia en tu bienestar visual diario.

Alejate las pantallas

Intenta aumentar la distancia entre tus ojos y la pantalla. Solo unos centímetros pueden reducir mucho el esfuerzo visual.

Ajusta la iluminación

Reduce el brillo excesivo de la pantalla.

Evita reflejos

Mantén una buena iluminación ambiental.

Descansa la vista

Aplica la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira a lo lejos durante 20 segundos, a 20 pies (6 metros) y parpadea conscientemente. Este pequeño descanso ayuda a relajar el enfoque y a hidratar los ojos.

Parpadea más

Parpadear con frecuencia mantiene los ojos hidratados y cómodos.

SOMOS UNA SOCIEDAD DIGITAL

05

La tecnología ha venido para facilitarnos la vida. Y así es... para todos, menos para nuestros ojos.

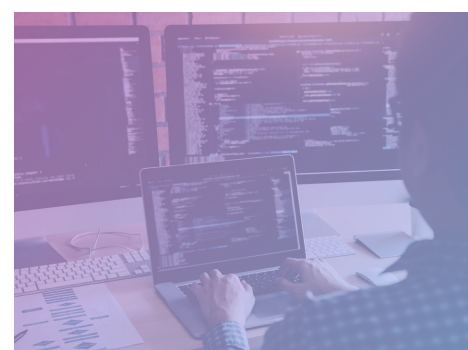
Aunque no lo notes, **tus ojos realizan un gran esfuerzo cada día para mantener una visión cómoda** durante horas frente a pantallas. Muchas personas no reconocen los síntomas ni los relacionan con el uso digital.

Ahora es tu momento de escuchar a tus ojos.

Reducir el esfuerzo visual es posible. Mejorar tu comodidad también.

Descubre cómo están tus ojos y si necesitas gafas para pantallas realizando el test: <https://lentes-digitales.forumgafas.com>

Tus ojos trabajan para ti todo el día. Ayúdales a estar cómodos, descansados y preparados para el mundo digital.



GAFAS PARA PANTALLAS: LA SOLUCIÓN ACTUAL

06

Vivimos en un mundo digital y nuestros ojos trabajan muchas horas frente a pantallas. Por eso, cada vez más personas necesitan una ayuda visual específica.

Las gafas para pantallas **están diseñadas para mejorar la comodidad visual** en el entorno digital.

Sus lentes proporcionan un **soporte adicional** para la visión de cerca que permite:

- **Enfocar con mayor comodidad.**
- **Reducir el esfuerzo** visual.
- **Mantener una visión nítida** durante más tiempo.
- **Ampliar el campo visual** confortable frente al ordenador.
- **Mejorar el rendimiento** visual diario.

Las lentes diseñadas para el entorno digital **pueden mejorar significativamente la comodidad visual y el rendimiento.**

No son solo para personas con graduación. **Pueden beneficiar a usuarios de todas las edades** que pasan varias horas frente a pantallas.

¿Para quién están indicadas?

- Estudiantes.
- Profesionales que trabajan con ordenador.
- Usuarios intensivos de móvil o tablet.
- Personas con o sin graduación.
- Personas con vista cansada.



¿QUÉ TIPOS HAY?

Dependiendo de tu edad, tus hábitos y cómo tus ojos reaccionan al esfuerzo, existen diferentes tipos de lentes diseñadas para mejorar tu bienestar.

1. Lentes con filtro de luz azul (monofocales)

Son la solución más común para quienes no tienen problemas de visión de lejos o solo necesitan una corrección básica.

- Incorporan **una sola graduación optimizada para la distancia de las pantallas**.
- Se les añaden **filtros antirreflejantes y filtros de luz azul**, tratamientos para bloquear tanto los molestos reflejos como la luz azul que emiten las pantallas, de alta energía, que afecta a algunas personas, produciendo cansancio y la alteración del ciclo del sueño.
- Ideal **para estudiantes y jóvenes profesionales** que notan ojos rojos, cansados o irritados al final del día.

2. Lentes anti-fatiga (apoyo acomodativo)

Aunque son monofocales, su fabricación es digital y avanzada para combatir el Síndrome Visual Informático.

- Mantienen tu graduación de lejos, pero incluyen una **zona de relax** en la parte inferior de la lente para ayudar al ojo a relajarse cuando enfoca de cerca.
- Son recomendables para usuarios **desde la adolescencia hasta la aparición de la presbicia establecida (aprox. 45 años)**, siempre que los ojos necesiten un refuerzo para enfocar pantallas situadas entre 40 y 70 centímetros.
- Minimizan el cansancio de los ojos, la sequedad, el lagrimeo. Reducen los dolores de cabeza y la visión borrosa tras largas horas de uso de las pantallas digitales.

¿QUÉ TIPOS HAY?

3. Lentes ocupacionales

Específicamente diseñadas para quienes necesitan una graduación para ver bien de cerca (presbicia) y pasan más de 8 horas frente a un escritorio.

- Permiten un **campo visual muy amplio y nítido** para la distancia de la pantalla y el teclado o documentos (cerca).
- **Ayudan a evitar posturas extrañas** o estirar el cuello para enfocar, previniendo dolores cervicales.
- Para **personas con vista cansada** (préscitas) que trabajan en oficinas, médicos, dentistas, diseñadores, etc.

4. Lentes progresivas digitales

Para quienes necesitan ver bien a todas las distancias (lejos, intermedio y cerca) en un solo par de gafas.

- Su diseño **reduce las distorsiones laterales**, facilitando una adaptación rápida al entorno digital.
- Perfectas para **usuarios que alternan constantemente** entre mirar una pantalla y atender a personas o mirar a lo lejos.

Si pasas varias horas al día frente a pantallas, tus ojos pueden beneficiarse de las gafas con lentes diseñadas para el uso de pantallas digitales.

CASOS PRÁCTICOS: ¿QUÉ LENTES NECESITAS TU?

Caso 1:

Usuario: Lucía, 26 años. Estudiante de oposiciones y creadora de contenido.

Situación: Pasa más de 10 horas al día alternando entre el ordenador para estudiar y el móvil para editar vídeos.

Síntomas: Al final del día nota arenilla en los ojos, visión borrosa momentánea y suele tener dolor de cabeza en la zona de la frente.

El problema: Sus ojos están en constante tensión de enfoque debido a la corta distancia de las pantallas.

Propuesta de solución: Lentes anti-fatiga

Al pasar tantas horas editando, el refuerzo positivo de las lentes Relax evitará que su músculo ocular trabaje al 100%. Para su problema de insomnio, se le recomienda el uso de un **filtro físico selectivo** con respaldo científico (como los filtros naranjas para las últimas horas del día), ya que las apps no ofrecen un bloqueo melanópico real suficiente para mejorar su descanso.



CASOS PRÁCTICOS: ¿QUÉ LENTES NECESITAS TU?

Caso 2:

Usuario: Javier, 52 años. Arquitecto.

Situación: Trabaja en una oficina con dos pantallas grandes y revisa planos impresos sobre la mesa.

Síntomas: Tiene que estirar el cuello hacia atrás para ver el monitor a través de la parte inferior de sus gafas progresivas. Tiene sensación de visión borrosa por el esfuerzo visual.

El problema: Sufre de vista cansada (presbicia) y las gafas que usa no le dan visión suficiente para cubrir sus dos pantallas.

Propuesta de solución: Lentes Ocupacionales

Estas lentes están optimizadas para la distancia intermedia (pantalla) y cerca (planos), permitiéndole más profundidad de campo.

Tengas la edad que tengas, tus ojos no pueden evitar este sobreesfuerzo y las molestias que se derivan del mismo.

¿Aún crees que estas molestias no se pueden solucionar?
¡Pregunta en tu óptica de confianza!



Información producida por el Fórum de Gafas, Lentes y Monturas, iniciativa impulsada por la AEO (Asociación Española de Fabricación, Comercialización e Importación General de Óptica y Oftalmología).

 **ESCHENBACH**

EssilorLuxottica


KERING
E Y E W E A R

MARCHON

MARCOLIN

 **OPTIM**

 **PRATS**
FOCUSING
ON YOU

Sàfilo
SEE THE WORLD AT ITS BEST


shamir

Silhouette
ICONIC EYEWEAR MADE IN AUSTRIA. SINCE 1964.

 **ZEISS**

Seeing beyond

