

Pautes per a la vista durant la utilització de pantalles, mòbils i tauletes

En els últims mesos ha augmentat la nostra exposició a pantalles de televisió, mòbils i tauletes. Ja sigui durant les hores que dediquem a el teletreball o en els moments d'oci és important anar fent pauses periòdiques per relaxar la vista i mantenir-la descansada.

Per minimitzar la fatiga visual que ens poden provocar els dispositius electrònics, mentre treballem hauríem col·locar l'ordinador a uns 40 centímetres de distància, inclinar per evitar els reflexos o baixar la brillantor de la pantalla. Sempre que sigui possible és recomanable la llum solar, no forçar la vista a l'utilitzar el telèfon mòbil i evitar en la mesura del possible l'exposició a fums, aires condicionats o calefaccions que poden aguditzar els símptomes del síndrome d'ull sec.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:
Comunicació
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45