

# Cómo cuidar los ojos de las pantallas: 5 aplicaciones recomendadas

07/08/2022



Los optómetras y oftalmólogos lo han venido advirtiendo, pasar largas horas frente a las pantallas puede afectar la salud de los ojos e incluso, reducir la capacidad de visión, y ante esto no hay nada que se pueda hacer, pues hoy en día los estudios y el trabajo demandan usar los computadores a diario, sin contar los celulares.

No obstante, los teléfonos incorporan una interfaz que permite modular el brillo y temperatura de la pantalla, los ordenadores también ofrecen la posibilidad realizar esta configuraciones, pero no son tan accesibles como deslizar con el dedo hacia abajo. Por ello es que en internet existen varios programas que permiten modular la luz de las computadoras de

una forma práctica y funcional.

Estos son cinco programas para computador que ayudarán a cuidar la salud de los ojos

## Eye Saver



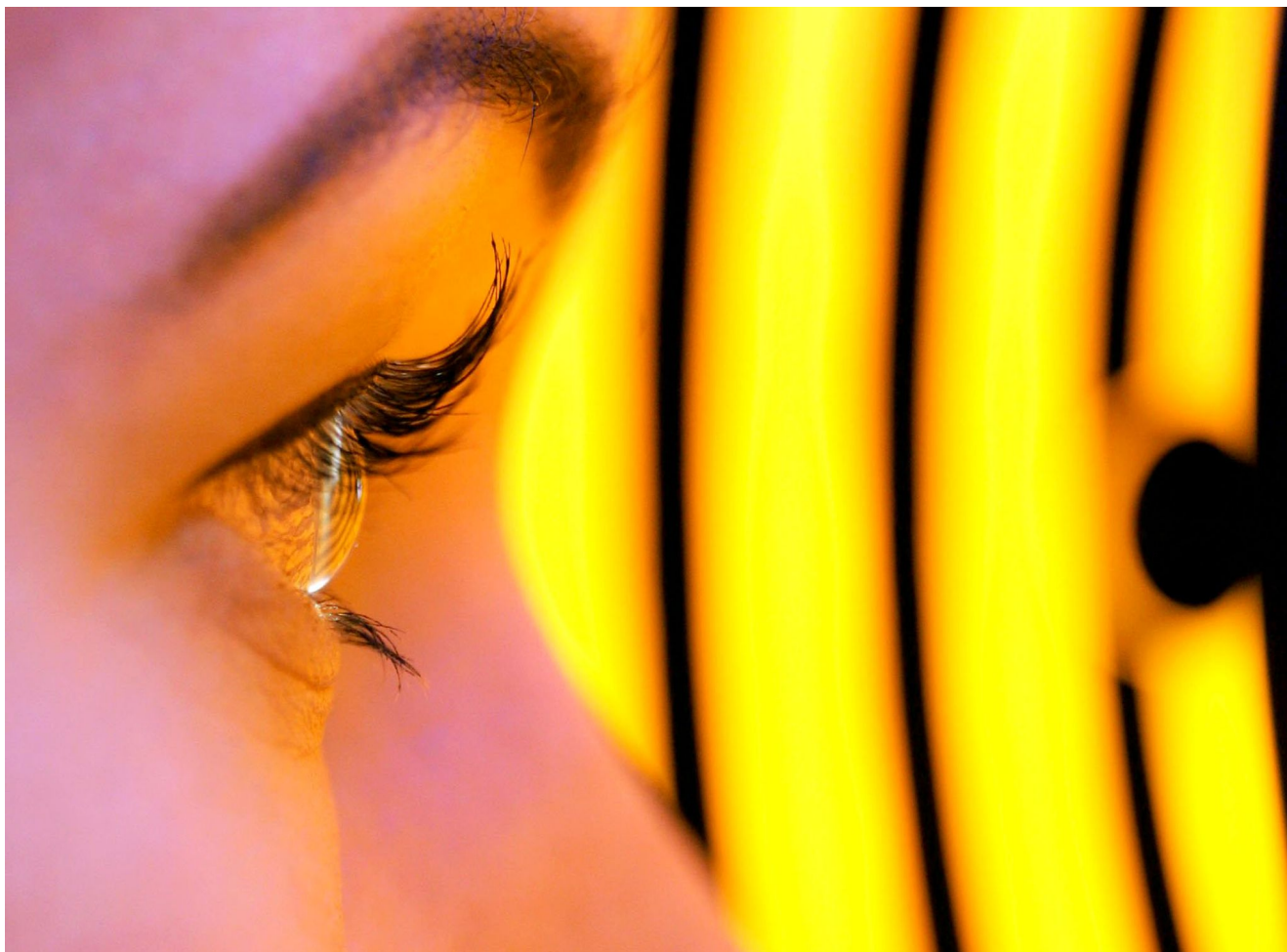
Además de usar estas aplicaciones para computador, también es recomendable parpadear constantemente y mirar al frente por encima de la pantalla cada 5 minutos. (iStock)

Este es el primer programa de la lista centrado en proteger los ojos de los usuarios de los computadores, especialmente quienes trabajan largas horas frente a las pantallas, pues una vez se instale en el ordenador, se encargará de hacer más cálida esa característica luz azul que tanto daño le hace a la visión de las personas.

Además, también suaviza el constante titileo de las pantallas que aunque no es perceptible a la vista, si tiende a cansar los ojos de las personas, especialmente cuando la pantalla está en color blanco, por ejemplo cuando se trabaja con documentos como **Word** o **Google Docs**.

Y aunque esta es una función, que actualmente incluyen todos los dispositivos, no está de más mencionar que desde este software se pueden programar las horas en las que la pantalla se tornará de color amarillo, por ejemplo en la noche.

## f.lux



También es bueno hacer uso de gafas para trabajar en el computador

Entre los **programas de computador para ayudar a evitar la fatiga visual** este es el más popular de todos, pues cuenta con un gran número de reseñas en internet, sin embargo, cabe recordar que si se está buscando descargar un software de este tipo, revise por cuenta propia todas las opiniones de los usuarios y se verifique si en verdad cumple con las funciones esperadas.

Por lo demás, esta aplicación también ayuda a suavizar la

intensidad de la luz emitida por las pantallas, matizando su brillo y color. Igualmente, permite programar los periodos del día en que se desea que la **luz azul** se vuelva más cálida a la vista.

## Dimmer

Esta aplicación de escritorio fue diseñada especialmente para las personas que tienen que pasar muchas horas al día frente a un computador, debido a los estudios o el trabajo, esto porque a través de sus interfaz se puede **programar la intensidad de la luz** emitida respecto al entorno.

Es decir, que si por ejemplo se está trabajando en una oficina a la cual le entra directamente la luz del sol, con este programa el brillo de la pantalla se ajustará.



La luz azul aunque permite ver los elementos con mejor definición, tiende a agotar la vista, por ello es bueno colocar la pantalla en color amarillo de vez en cuando (iStock)

# Lightbulb

Como todas las aplicaciones de esta lista, Lightbulb fue creada para **reducir el cansancio ocular**, esto a través de sus funciones que se sincronizan con las configuraciones de la pantalla del computador, haciendo que se pueda programar de manera rápida y sencilla la temperatura de la luz y su intensidad respecto al espacio y la hora del día.

# Iris

Según los internautas, el valor agregado de este programa es que una vez se instale, **comenzará modular el brillo y color de la pantalla** en función de la luminosidad del entorno y la hora del día. Pues aunque hace prácticamente lo mismo que las propuestas anteriores, esta funciona como si fuera un celular, detectando las características del entorno, sin necesidad de operarlo manualmente.

Fuente: Infobae