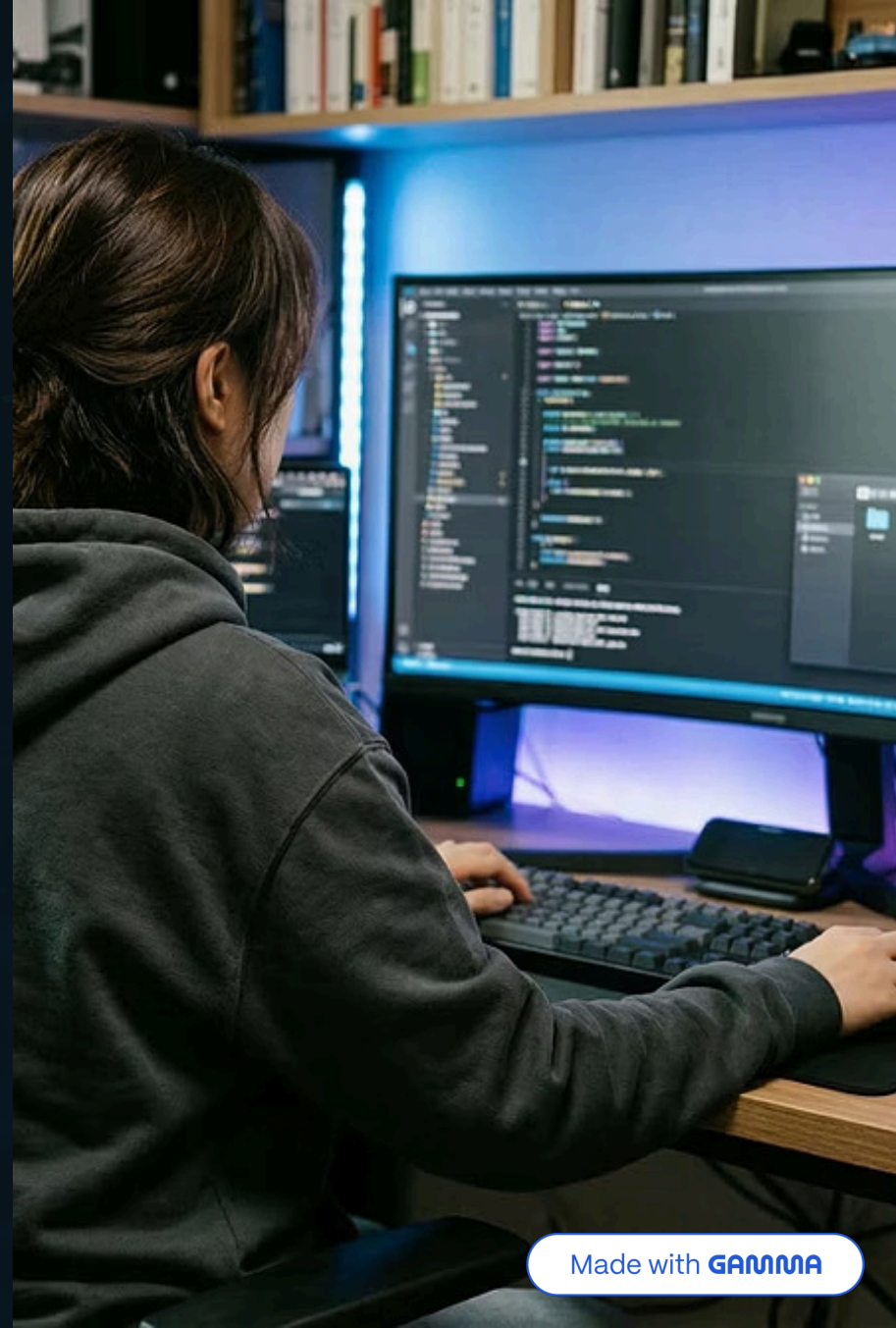


El Manual del Teletrabajo: Cómo proteger tus ojos de la luz azul en 5 pasos

Guía definitiva para profesionales y gamers de alto rendimiento.



Presentado por: [Montes Vision](#) | Expertos en Salud Digital.



Made with **GAMMA**



El Problema Invisible

Pasamos más de 9 horas al día frente a pantallas.

Fatiga visual

Ojos rojos, secos y pesadez.

Insomnio

La luz azul bloquea la melatonina (hormona del sueño).

Dolores de cabeza

Tensión constante por falta de enfoque.

❏ **Meta:** Alivio inmediato y recuperación del ciclo de sueño.

Paso 1

Tecnología Blue Block

¿Qué es?

Filtro especializado que bloquea la radiación de alta energía de las pantallas.

Beneficios

- Relaja los músculos oculares al instante.
- Mejora el contraste de los textos digitales.
- Protege la retina a largo plazo.



Dato Técnico: Los lentes de Montes Vision filtran hasta el **95%** de la luz azul dañina.

Paso 2

La Regla de Oro (20-20-20)

Método: Una pausa técnica obligatoria para resetear tu visión.

1

Cada 20 minutos
Deja de mirar la pantalla.

2

Durante 20 segundos
Enfoca un objeto a la distancia.

3

A 20 pies (6 metros)
Permite que tu ojo descanse del
enfoco cercano.



Tip: Configura una alarma o usa una extensión de navegador.

Paso 3

Configuración Maestra de Pantallas

Optimiza tu setup:



Brillo

Debe coincidir con la iluminación de tu habitación (ni muy brillante, ni muy oscuro).



Distancia

Tu pantalla debe estar a la distancia de tu brazo extendido.



Temperatura de color

Activa el "Modo Noche" o "Night Shift" después de las 6:00 PM.



Altura

El borde superior debe estar a la altura de tus ojos.

Paso 4

Iluminación del Entorno

Evita el deslumbramiento:

- Nunca trabajes a oscuras (genera contraste extremo).
- Usa iluminación indirecta detrás de la pantalla.
- Evita reflejos de ventanas directamente sobre el monitor.

☐ **Resultado:** Reducción del esfuerzo innecesario de la pupila.



Paso 5

Hidratación y Parpadeo

60%

Menos parpadeos

Al estar concentrados, parpadeamos un 60% menos.

El enemigo: Al estar concentrados, parpadeamos un 60% menos.

Acciones



Parpadeo consciente

Hazlo 10 veces seguidas cada hora.



Hidratación

Usa lágrimas artificiales sin conservantes si sientes sequedad.



Agua

Mantente hidratado para mejorar la lubricación natural del ojo.

Tu Próximo Paso

Saber protegerse es el inicio; tener el equipo adecuado es la solución.

01

Paso 1

Escanea nuestro QR o haz clic en el botón.

02

Paso 2

Agenda tu Examen de Salud Digital.

03

Paso 3

Obtén un **15% de descuento** en tu primer par Blue Block.

[AGENDAR MI CITA POR WHATSAPP](#)

