



Checklist de Higiene Visual

Para trabajar con pantallas • Elena Roldán • consejosvendo.com

Imprime y marca lo que vayas ajustando. Si tienes síntomas persistentes (dolor ocular, destellos, pérdida de visión), consulta con un profesional sanitario.

Puesto y ergonomía

☐ Monitor: parte superior a altura de ojos o ligeramente por debajo

☐ Distancia 50–70 cm (aprox. un brazo)

☐ Silla: pies apoyados, rodillas ~90°, soporte lumbar

☐ Teclado/ratón cerca; antebrazos apoyados

☐ Portátil en soporte + teclado/ratón externos

☐ Reposapiés si no llegas cómodo/a al suelo

Iluminación y entorno

☐ Luz lateral difusa; evita reflejos directos

☐ Temperatura 4000–5000K (más cálida por la tarde si prefieres)

☐ Cortinas/filtros si entra luz frontal

☐ Ventila y cuida la humedad ambiental

Pantalla y software

☐ Brillo similar al ambiente; evita extremos

☐ Contraste y tamaño de texto cómodos (110–125%)

☐ Modo lectura/oscuero según luz del entorno

☐ Mayor interlineado para lectura densa

☐ Recordatorios de pausa cada 60–90 min

Hábitos

☐ Parpadeo consciente (pon un recordatorio)

☐ Regla 20 20 20 (cada 20 min, mirar a 6 m durante 20 s)

☐ Pausas activas de 2–5 min cada 60–90 min

☐ Hidratación y descanso visual fuera de pantalla

Notas