

Consejos de uso iPad

A continuación se indican algunos de los principales consejos para el cuidado de la vista frente al iPad, que también son extensibles al uso de cualquier otro dispositivo multimedia en el que se fije la vista de manera habitual durante periodos prolongados de tiempo.

- **Regla 20-20-20:** Cada 20 minutos se debe apartar la mirada de la pantalla durante 20 segundos, mirando a una distancia de 6 metros o más.
- **Parpadear conscientemente:** Aunque parpadear es un movimiento inconsciente, cuando estamos frente al iPad, o cualquier otro dispositivo informático, reducimos su frecuencia, por lo que debemos parpadear de forma voluntaria.
- **Colocación del iPad:** La posición debe ser frente al usuario y con una orientación de aproximadamente 60 grados con respecto a la mesa.
- **La distancia:** Tratándose de niños y/o adolescentes, varía según la altura del estudiante, con lo cual debe ser aproximadamente la distancia HARMON, que es desde el codo hasta la primera articulación de los dedos.
- **Iluminación:** El aula debe tener una cantidad suficiente de luz. Entre luz ambiental y luz artificial siempre es más adecuado elegir la luz ambiental. Asimismo, el iPad permite regular el brillo de la pantalla que debería estar siempre en un nivel cómodo, pero sin abusar de este. Cuando en la estancia haya un menor nivel de luz, será importante bajar el brillo del dispositivo.
- **Calefacción y aire acondicionado:** Los factores ambientales también pueden provocar cierta fatiga, ya que tanto el aire acondicionado como la calefacción, si están muy fuertes, pueden favorecer la sequedad en los ojos, por lo que se aconseja tenerlos a niveles muy moderados.

Documento realizado en colaboración con: