



CENTRO PARA EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DE LAS CEFALEAS

Alfredo Salazar 314. San Isidro. Séptimo piso. Consultorio 705.

Citas e Informes : Tel 222 - 2020

ernesto.bancalari@gmail.com

¿Muchas horas de computadora me puede dar Migraña?

Con frecuencia me preguntan sobre el impacto del brillo de las computadoras, tablets, celulares y TVs en la frecuencia de las Migrañas de los pacientes. La pregunta exacta es, ¿cuánto tiempo debemos o podemos estar frente a estas pantallas?

Veamos que dice la ciencia. Se ha encontrado alguna correlación entre el "tiempo en pantalla" y un aumento en la frecuencia de migrañas, especialmente en adultos jóvenes. También se ha encontrado una relación entre el cansancio ocular y migraña.

Esta relación aumenta si es que la luz o los reflejos intensos (usualmente Solar) tienden a ser los disparadores de sus migrañas.

Por el momento no hay un número mágico de horas máximas frente a la pantalla, pero aquí les doy algunos consejos para aquellos que notan que la frecuencia de sus migrañas aumentan por el uso prolongado de la computadora.

¡Pero no puedo estar sin usar una Computadora!

Es cierto, hoy es difícil vivir sin estar frente a unos de estos aparatos, pero si existen alternativas sencillas que podemos implementar para que al menos la molestia disminuya.

La más lógica, párese y deje la computadora por al menos 5 minutos, idealmente para descansar la vista, unos 20 minutos. Otra estrategia es ponerle un filtro de luz a la computadora.

Disminuya la intensidad de luz en su celular o busque una app que puede darle a su equipo un tono de pantalla azulino que ayuda bastante. Aumentar el tamaño de las letras ayuda a no forzar la vista al leer textos en el dispositivo.

Bueno ahora a ponerlo en práctica....deje la computadora por 5 minutos!