



InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada



FOTOFOBIA

La sensibilidad a la luz se llama fotofobia. Este problema produce dolor en los ojos cuando pasa de un espacio oscuro a uno iluminado, como ocurre al salir a la calle durante el día.

¿Qué se puede hacer en esta situación?

Se recomienda su revisión por su oftalmólogo o su optometrista.

La Asociación Española de Optometristas Unidos (<https://optometristas.org/tratamiento-de-la-fotofobia>), recomienda:

- Use gafas polarizadas.
- Use un sombrero o gorra cuando esté al aire libre.
- Evite las luces fluorescentes brillantes.
- Utilice la luz natural siempre que sea posible para interiores.
- Controle la iluminación interior con atenuadores y considere reemplazar cualquier bombilla LED fluorescente o blanca fría con una bombilla LED blanca cálida o una bombilla incandescente.
- Controle el brillo de su pantalla ajustando la configuración de su TV, ordenador, teléfono y otros dispositivos.
- Use lentes que filtran la luz o lentes tintados en interiores.