

¿QUE ES IRLLEN?

El síndrome de Irlen (también llamado dislexia visual o fatiga visual por estrés perceptivo) es una dificultad para procesar la información visual que no se detecta con los exámenes oftalmológicos habituales; produce deslumbramiento, fatiga y distorsión del texto que mejora al aplicar filtros de color o escribir sobre color¹.

AUTOEVALUACIÓN DE FATIGA VISUAL

Responde sinceramente a cada pregunta con "Sí" o "No" . Si contestas "Sí" a 3 o más cuestiones, es probable que la luz intensa o el brillo estén afectando tu confort visual.

- ¿Te cuesta mantener la atención cuando lees o escribes bajo luz blanca?
- ¿Evitas leer en pantallas blancas o con fondos muy brillantes?
- ¿Sientes molestia al copiar textos de la pizarra o de una pantalla?
- ¿Te duelen los ojos o te da sueño con la iluminación fluorescente?
- ¿Prefieres leer con la luz apagada o muy tenue?
- ¿Te incomoda el reflejo del papel blanco bajo lámparas de escritorio?
- ¿Tienes que releer párrafos para entenderlos del todo?
- ¿Te resulta incómodo conducir de noche por los faros contrarios?
- ¿Utilizas frecuentemente gafas de sol incluso en días nublados?
- ¿Las rayas, cuadros o estampados en alta contraste te distraen o marean?
- ¿Tu letra se vuelve menos clara cuando la sala está muy iluminada?
- ¿Sueles cubrir el texto con la mano u objeto mientras lees o escribes?
- ¿Te cuesta escribir sobre las líneas o mantener el espaciado uniforme?
- ¿Abandonas la lectura porque las palabras "se mueven" o se entremezclan?
- ¿Te produce incomodidad la luz solar directa o los días muy despejados?

PRUEBA RÁPIDA DE COLORES

Tomate unos minutos para determinar que color de fondo hace el texto mas confortable y nítido para tí.

**CONFORT VISUAL
EN COLOR**

**CONFORT VISUAL
EN COLOR**

**CONFORT VISUAL
EN COLOR**

**CONFORT VISUAL
EN COLOR**