

DESCANSA TUS OJOS

# COMO HACER PAUSAS ACTIVAS VISUALES

## FACTORES QUE DAÑAN TUS OJOS

- BRILLOS EN EN LOS EQUIPOS ELECTRÓNICOS
- COTAMINACIÓN
- MALA ILUMINACIÓN
- MALA ALIMENTACIÓN



REALIZA UNA PAUSA  
MÍNIMA DE 5 MINUTOS  
CADA TRES HORAS  
PARA SENTIRTE  
MEJOR

Al pasar un tiempo prolongado frente a la pantalla, puede generar fatiga visual, cansancio y resequead en los ojos.

## CUIDADOS

- ASISTE ANUALMENTE A CHEQUEO MÉDICO
- LENTES DE PROTECCIÓN SOLAR
- LUBRICACIÓN O LENTES DE ACUERDO A INDICACIÓN MEDICA
- EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y GIMNASIA OCULAR

## PARA LA FATIGA VISUAL

- CIERRA LOS OJOS TÁPALOS CON TUS MANOS SIN HACER PRESIÓN POR 20 SEGUNDOS Y ABRIR LENTAMENTE



- CIERRA LOS OJOS, MASAJEA SUAVEMENTE TUS PÁRPADOS CON LA YEMA DE LOS DEDOS



## FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS OCULARES Y ENFOQUE

- SIN MOVER LA CABEZA MIRA A LA IZQUIERDA Y LUEGO A LA DERECHA REPITE 5 VECES.
- MIRA ARRIBA Y LUEGO ABAJO 5 VECES
- MIRA DIAGONAL HACIA LA DERECHA Y ABAJO Y LUEGO DIAGONAL A LA IZQUIERDA Y ABAJO. 5 VECES.
- MIRA DIAGONAL HACIA LA DERECHA Y ARRIBA, LUEGO DIAGONAL A LA IZQUIERDA Y ARRIBA 5 VECES.



## EVITAR RESEQUEDAD



MIRAR A UN PUNTO FIJO, ABRIR PÁRPADO Y CERRAR LENTAMENTE DURANTE 20 SEGUNDOS

UN OBJETO LEJANO Y UNO CERCANO, MANTENER LA MIRADA AL OBJETO LEJANO (6 metros) POR 15 SEGUNDOS Y REPETIRLO CON EL OBJETO CERCANO (20 cm)