

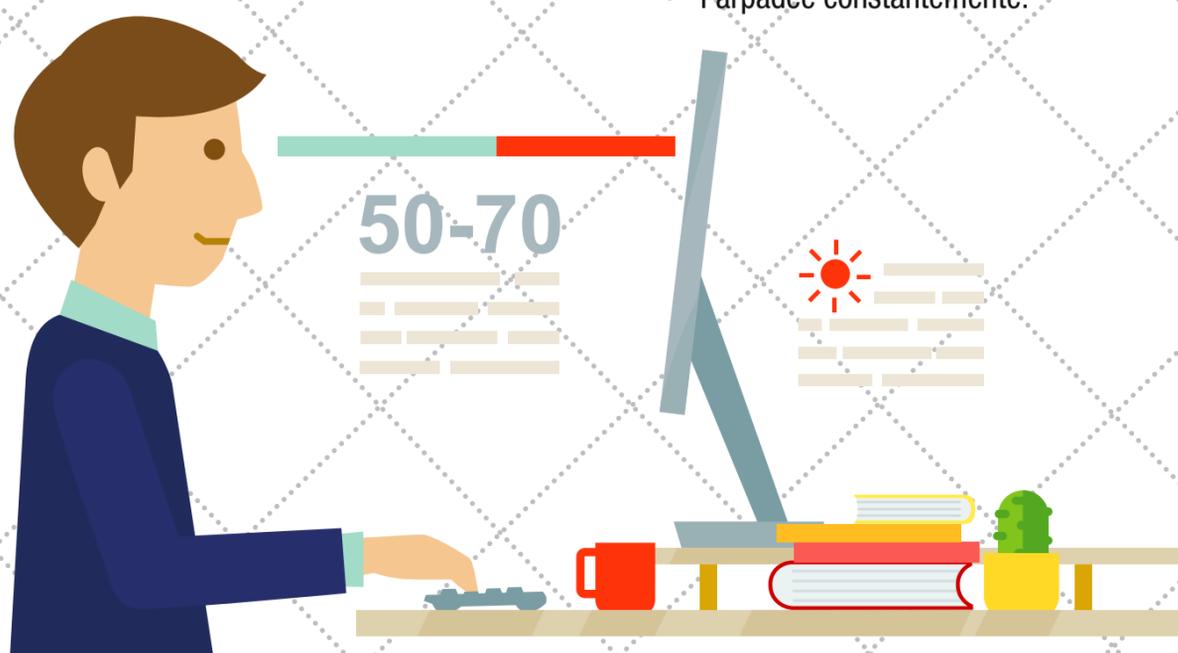
¿CÓMO PROTEGER TUS OJOS Y CUIDAR TU SALUD VISUAL?

Al pasar muchas horas frente al computador u otros dispositivos, puede presentarse la fatiga visual, la cual puede ocasionar dolor de cabeza, molestias oculares como resequedad, lagrimeo, enrojecimiento de ojos y/o párpados, dificultades para enfocar, visión borrosa, entre otros.

- La **higiene ocular** es muy importante, no se frote ni toque los ojos con las manos, los puede exponer a infecciones.
- Una **dieta saludable** le aporta los nutrientes, vitaminas A, C, E y anti-oxidantes necesarios para ayudar a proteger su salud visual.
- El factor de **protección solar** (E-SPF) es imprescindible en las gafas de sol para bloquear los rayos nocivos y evitar enfermedades.
- **Evite** acercarse en exceso para leer y escribir, mantenga por lo menos 35 cm de distancia y cuide su postura.

¿Cómo podemos evitar la fatiga visual?

- Mantenga **buena iluminación** en el área de trabajo, evite trabajar con poca iluminación o en la oscuridad.
- **Disminuya** el brillo de la pantalla de su computador o dispositivo.
- La pantalla del computador debe estar a 50 cm de distancia y ligeramente por debajo de la altura de sus ojos.
- Mantenga una **buena postura**: la espalda recta, codos y piernas apoyados, formando un ángulo de 90 grados. Deje 10 cm de distancia entre el teclado y borde de la mesa para apoyar sus muñecas.
- Trabaje sobre fondo blanco.
- Parpadee constantemente.



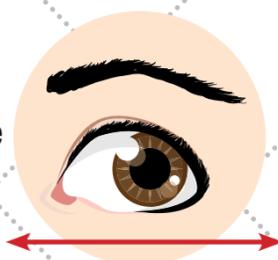
Ejercicios para relajar los ojos

- Practique los siguientes ejercicios, cada uno durante **20 segundos**.

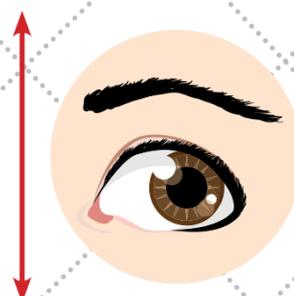
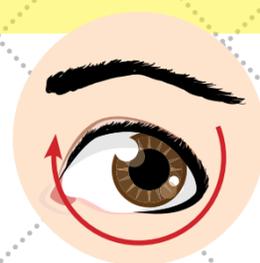


- Con ayuda de las manos, sin hacer presión **cierra los ojos**.

- **Mueva** lentamente sus ojos de derecha a izquierda.



- **Gire** sus ojos varias veces hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo.



- **Mueva** los ojos varias veces de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo.

- **Relaje** sus ojos y ciérrelos.



- No olvide, **tomar descansos** cada 20 minutos, cambie el punto donde fija sus ojos, **parpadee** 20 veces y mire hacia un objeto que este mínimo a 6 metros de distancia durante **20 segundos**.

La salud es la riqueza real y no piezas de oro y plata.
Mahatma Gandhi

Porque tú cuentas... Marca la diferencia...



UNIVERSIDAD LIBRE
Vigilada Mineducación

