

Dicen que los ojos son el espejo del alma...

CUIDA TU VISION

Sabías que...

Según el Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas el 75% de los usuarios de ordenador padecen el denominado Síndrome de Fatiga Visual.

EJERCICIOS PREVENTIVOS DE LA FATIGA VISUAL

CAMBIO CAMPO VISUAL

1



Haz descansos periódicos mirando a través de la ventana o al punto más lejano de la sala.

RELAJACIÓN OCULAR PALMING

2



1. Frota tus manos para calentarlas.
2. Cúbrete los ojos con las dos manos, sin presionarlos.
3. Cierra los ojos durante 30 segundos.

CONTRACCIÓN-RELAJACIÓN MUSCULAR OCULAR

3



1. Cierra los ojos al máximo durante 5 segundos.
2. Ábrelos lentamente y descansa 10 segundos.
3. Repite el ejercicio 3 veces.

ACOMODACIÓN VISUAL

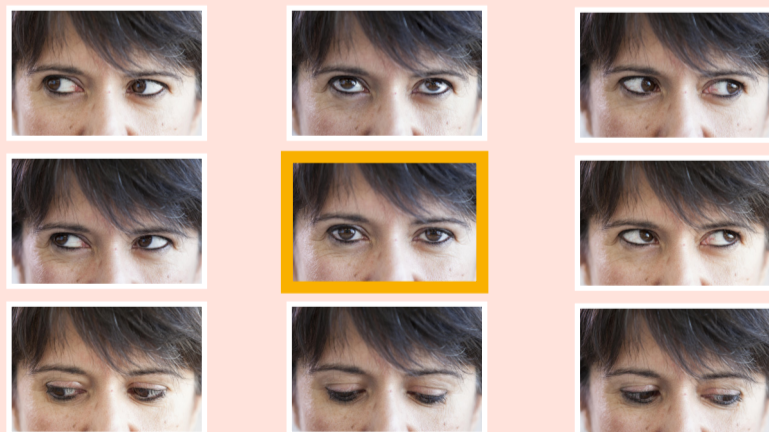
4



1. Coge un bolígrafo.
2. Aléjalo y acércalo lentamente y síguelo con la mirada.
3. Repite el ejercicio 3 veces.

MOVIMIENTOS OCULARES

5



1. Empieza con la vista al frente.
2. Mueve los ojos lentamente:
 - a. Arriba
 - b. Abajo
 - c. A la derecha
 - d. A la izquierda
 - e. En las 4 diagonales

Los ejercicios propuestos tienen por objetivo prevenir la fatiga visual en personas sanas. En el caso de que exista patología previa, debes consultar con tu médico o profesional sanitario de referencia, quien te indicará si estos ejercicios están indicados para ti, o si es necesario prescribir otros ejercicios