



Pausas visuales



La visión es un sentido fundamental que nos permite comprender el mundo que nos rodea.

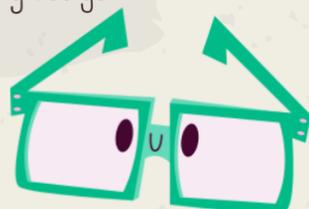
RECOMENDACIONES SALUD VISUAL

1. No olvide parpadear
2. Siga la regla «20-20-20». Cada 20 minutos cambie el punto donde fija sus ojos y mire hacia un objeto que esté al menos a seis metros de distancia por lo menos 20 segundos.
3. Use su corrección óptica.
4. Ajuste el brillo y contraste.
5. Gradúe su posición en relación con la pantalla de la computadora

Las pausas visuales son descansos para los ojos que ayudan a reducir la fatiga visual y el estrés

BENEFICIOS

- Evitan el desarrollo de síntomas como el enrojecimiento ocular, el prurito y la fatiga visual
- Contribuyen al bienestar laboral
- Disminuyen el estrés laboral
- Disminuyen el cansancio y fatiga visual



Cuida tus ojos EN EL TRABAJO

Realiza estos ejercicios oculares para descansar tus ojos y retomar tus actividades con la mejor actitud.

