

PANTALLAS Y SALUD VISUAL

Cuando estés utilizando el ordenador, la tableta o cualquier otro tipo de pantalla:

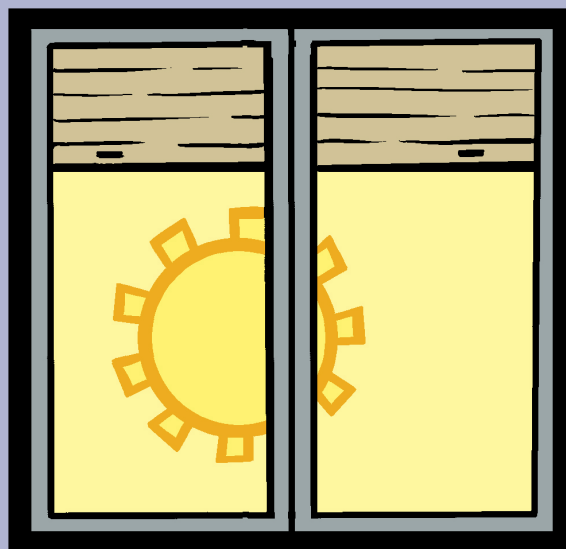
Descansa diez minutos cada cuarenta, fijando la vista en un punto lejano.

Vigila tu postura: la espalda debe quedar recta, apoyada en el respaldo, y los pies apoyados en el suelo sin cruzar las piernas.

Aprovecha la luz natural siempre que sea posible y no veas la televisión ni juegues con la consola, ordenador o tableta con la luz apagada.

Mantén una distancia adecuada con la pantalla, de entre 40 y 50 centímetros

No abuses del tiempo de pantallas y alternalos con otro tipo de actividades.



40/50 cm



REVISA TU VISTA UNA VEZ AL AÑO Y SIEMPRE QUE DETECTES ALGÚN SÍNTOMA DE MALA VISIÓN