



CUIDADO VISUAL

Sugerencias para el cuidado

- Coma una dieta saludable y equilibrada*
- Mantenga un peso saludable*
- Haga ejercicio regularmente*
- Use gafas de sol*
- Evite fumar*
- Conozca su historia clínica familiar*

Prevenir la fatiga ocular

- 1. No olvide parpadear. Parpadear es la manera natural en la que el ojo se lubrica*
- 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 el contraste de la pantalla.*
- 5. Gradúe su posición en relación con la pantalla de la computadora: Ubicar la pantalla de manera que los ojos miren ligeramente hacia abajo y no directamente al frente o hacia arriba.*