



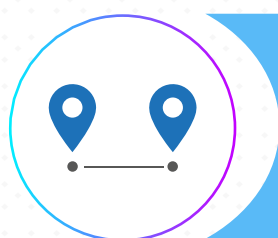
PAUSAS ACTIVAS DE OJOS

EJERCICIOS VISUALES



El síndrome visual informático es un daño ocular provocado por el uso prolongado de pantallas digitales como computadores, celulares, smart tv, entre otros. Las patologías o problemas oculares no se pueden corregir con ejercicios para la vista, sin embargo, sí pueden ayudar a prevenir y/o desarrollar capacidades visuales cuando existe algún tipo de dificultad.

Conoce como evitarlo practicando estos ejercicios recomendados.

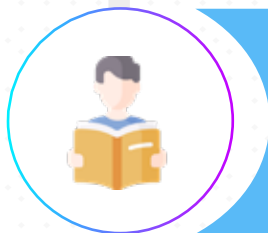
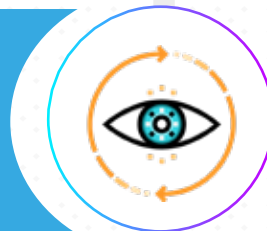


Aplica la regla 20 - 20 -20

Cada 20 minutos te tomas 20 segundos de pausa para mirar un objeto a 6 metros de distancia.

Haz un masaje en las órbitas de los ojos

Cierra los ojos y usando tus dedos pulgares masajea circularmente tus párpados.

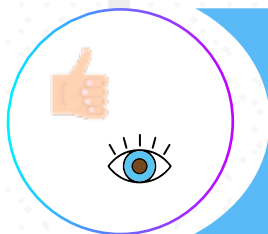
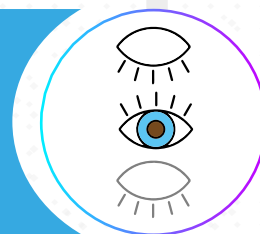


Realiza ejercicios rápidos de lectura

Durante las pausas activas puedes hacer lectura, rápidas, dirigiendo la mirada hacia arriba, abajo y los lados.

Ejercicio de mariposa

Abre y cierra tus ojos durante 20 segundos.



Mira los pulgares

A unos 20 cm de distancia, sitúa los dedos pulgares a la altura de tus ojos. Luego enfócate en ellos durante 20 segundos.

Fuente: Sociedad Peruana de Oftalmología