

EJERCICIOS VISUALES

El uso continuado del ordenador puede provocar **FATIGA VISUAL**, entendida como alteración funcional, de carácter reversible, que se traduce en molestias oculares o "sensación de sentir los ojos": aumento del parpadeo, pesadez de párpados, lagrimeo, enrojecimiento ocular, escozor o picor de ojos; trastornos visuales: visión borrosa, dificultad de enfoque; y trastornos extraoculares: cefaleas, posturas incorrectas. Para evitar este tipo de molestias debemos **INTRODUCIR PAUSAS** que permitan la recuperación de los mecanismos de la función visual, especialmente del fenómeno de la acomodación, relacionado con la capacidad de enfoque del ojo a las distintas distancias ojo-pantalla, ojo-teclado y ojo-documento. Durante las pausas puede realizar los siguientes **EJERCICIOS VISUALES**:

SI DESCANSAS DIEZ MINUTOS CADA DOS HORAS

LO VERÁS
TODO
MÁS CLARO



Mire a un objeto tan lejano como sea posible y luego desplace su mirada a distintos puntos de su entorno de trabajo.



Frótese suavemente los ojos.



Tápese con las palmas de la mano los ojos sin presionarlos durante unos 15 segundos. Tome aire, expúlselo lentamente y destape los ojos: se sentirá más relajado

RECUERDE: los descansos frecuentes y cortos, antes de alcanzar la fatiga, son más efectivos que los descansos largos y menos frecuentes.