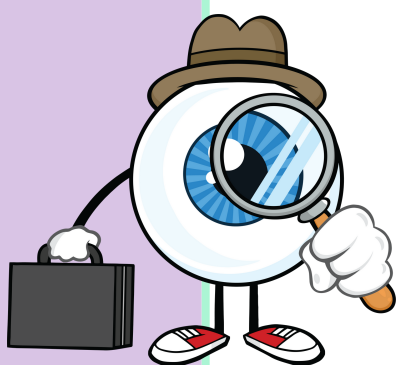


Pausas visuales

Realizar pausas activas visuales es esencial para prevenir y aliviar la fatiga ocular, así como para mantener una buena salud ocular en general.



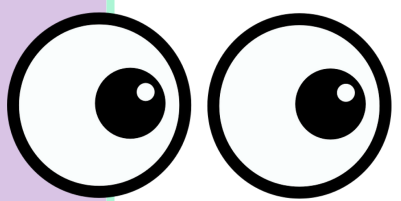
Programación de pausas

Establezca un recordatorio para realizar pausas activas visuales cada 20-30 minutos mientras trabaja en la computadora. Utilice alarmas o aplicaciones de recordatorio para ayudar a mantener un horario regular.

Regla 20-20-20

La regla 20-20-20 es una técnica efectiva: cada 20 minutos, mire un objeto que esté a una distancia de al menos 20 pies (aproximadamente 6 metros) durante al menos 20 segundos. Esto relaja los músculos oculares y reduce la fatiga.

<https://www.youtube.com/watch?v=tGjFwsuQ2-M>

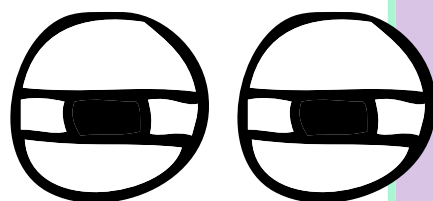


Ejercicios oculares

Realice ejercicios oculares simples, como mover los ojos de izquierda a derecha, arriba y abajo, y en círculos. Esto ayuda a mantener la flexibilidad de los músculos oculares. <https://www.youtube.com/watch?v=pp-W7zqCCEk>

PARPADEO

El parpadeo consciente puede ser una herramienta útil, sin embargo la atención generada por el trabajo lo limita. Por tanto es muy importante llevar a cabo el ejercicio 5. https://www.youtube.com/watch?v=_BA2KxQpAg0



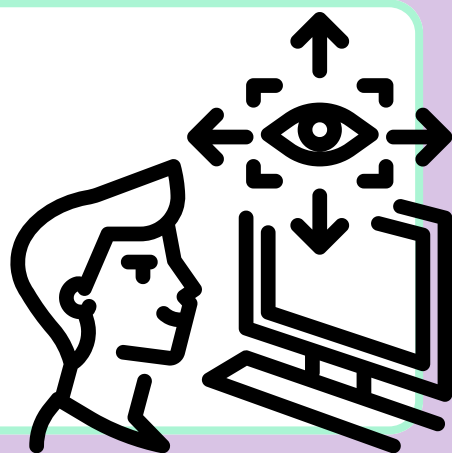
Ejercicios de palmeo

El ejercicio de palmeo consiste en frotar las manos para generar calor y luego cubrir los ojos con las palmas sin ejercer presión. Esto ayuda a relajar los músculos oculares

https://www.youtube.com/watch?v=hxF_6m0_gWk

Ergonomía

Mantenga una postura ergonómica al trabajar en la computadora, con la pantalla a la altura de los ojos y a la distancia adecuada.



Click Here!