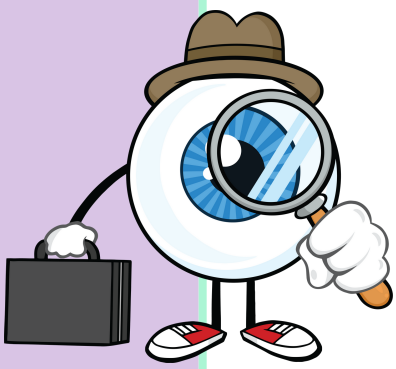


Pausas visuales

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.

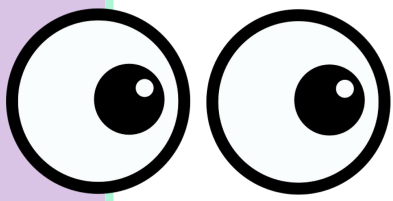
<https://www.youtube.com/watch?v=tGjFwsuQ2-M>



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.

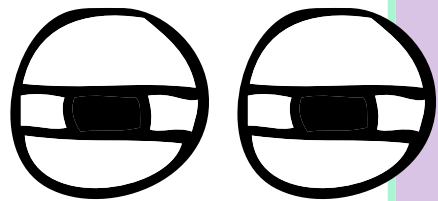
<https://www.youtube.com/watch?v=pp-W7zqCCEk>



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

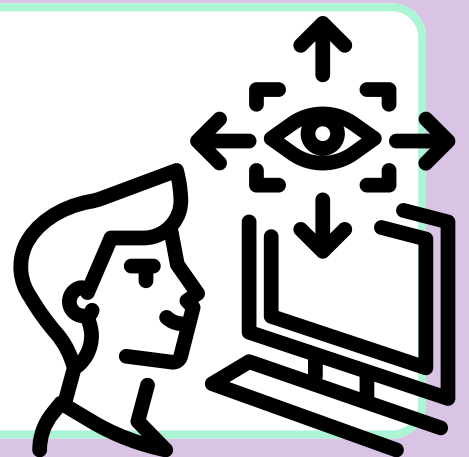
El ejercicio de palmeo consiste en frotar las manos para generar calor y luego cubrir los ojos con las palmas sin ejercer presión. Esto ayuda a relajar los músculos oculares

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!



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

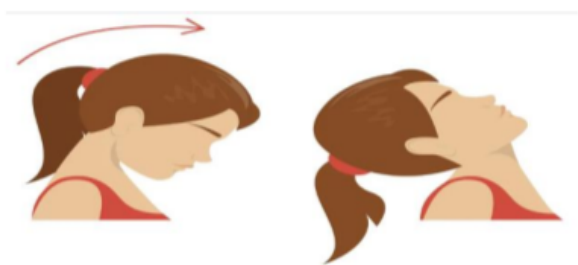
SECRETARÍA DE
LA MUJER

BOGOTÁ

Pausas Físicas

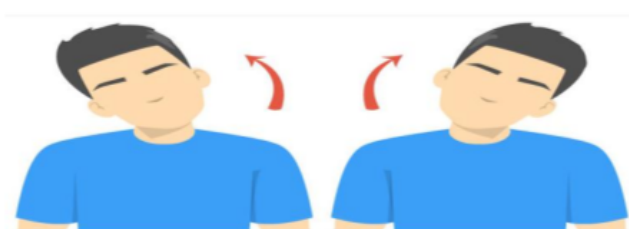
Tomarse pausas físicas regularmente es esencial para mantener la salud física y mental, especialmente si realizas actividades que requieren mucho tiempo sentado o en una posición fija. Estas pausas ayudan a reducir la fatiga, prevenir dolores musculares, mejorar la circulación sanguínea y aumentar la concentración.

CABEZA Y CUELLO



Mira hacia arriba y levanta la barbilla, llevando la cabeza hacia atrás para hacer extensiones leves de cuello (repite cinco veces).

Inclinar lateralmente la cabeza de derecha a izquierda, como intentando tocar con la oreja el hombro (repite cinco veces).

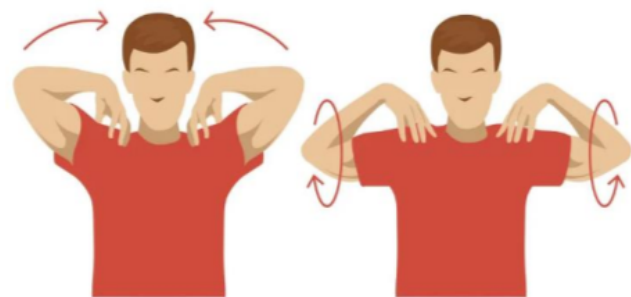


HOMBROS Y MIEMBROS SUPERIORES



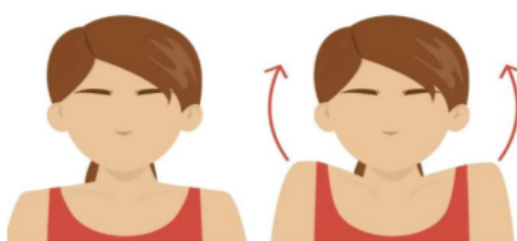
Empuña. Tus manos fuertemente y ábre las estirando y separando los dedos. Sostén cada movimiento por cinco segundos (repite seis veces).

Extiende el brazo izquierdo hacia adelante con la palma hacia arriba. Con la otra mano, flexiona los dedos hacia abajo. Al sentir el estiramiento, mantén esta posición durante 12 segundos y repite después con el otro brazo. Haz este ejercicio cinco veces con cada brazo.



Coloca las manos sobre los hombros. Con ambos codos, realiza movimientos circulares hacia atrás de manera suave y lenta, luego repite el movimiento, pero hacia adelante. En ambas ocasiones hazlo cinco veces.

Relaja los brazos al lado del cuerpo. Eleva ambos hombros como tratando de tocar las orejas con ellos. Sostén esta postura cinco segundos y descansa los brazos (repite cinco veces).



ESPALDA



Con las manos entrelazadas y por encima de la cabeza, estira tu cuerpo hacia la derecha. Mantén esta posición por cinco segundos. Repite el ejercicio hacia el otro lado.

Eleva tu mano izquierda por encima de la cabeza y estira tu cuerpo hacia la derecha; mantén esa posición por cinco segundos. Repite el ejercicio hacia el otro lado.



Entrelaza tus manos por detrás de la espalda e intenta llevarlas hacia arriba. Mantén esa posición por diez segundos.

Siéntate en una silla, con las piernas separadas, y lleva tu tronco hacia tus muslos evitando que tus manos toquen el piso. Por diez segundos, mantén esa posición.



CADERA Y MIEMBROS INFERIORES



Ubica la pared más cercana y recuéstate en ella. Levanta la pierna y con ambas manos agarra tu rodilla, luego realiza lo mismo con la otra pierna; en ambas, mantén la posición durante cinco segundos (repite seis veces).

Ponte de pie con la espalda recta. Coloca la mano en la cintura y realiza círculos hacia la derecha como si tuviera un hula hula. Luego repite el mismo movimiento hacia la izquierda y realiza seis círculos de cada lado.



Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros, cruce las piernas colocando el pie derecho delante del pie izquierdo. Lentamente, doble la cintura y la espalda e intente tocar el suelo con las piernas; deben mantenerse rectas. Mantenga el estiramiento durante cinco segundos, regrese a la posición inicial y luego cambie de lado y repita con la otra pierna.

[Click Here!](#)