



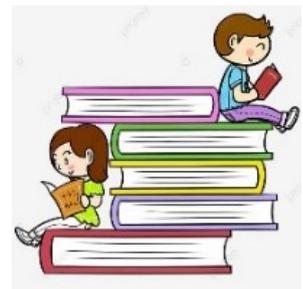
- Una vez al año visitar al óptico-optometrista o antes si se manifiestan síntomas para un control y evaluación de nuestro sistema visual.

- Zona de estudio preparada y ordenada.
- Mesa orientada frente a espacio abierto como una ventana.
- Luz de entorno (mejor natural) + luz de apoyo dirigida al objeto de lectura, sin reflejos ni sombras.
- Descansos frecuentes => Regla 20'/20sg/20pies-6m. (relajar visión).
- Parpadeo completo frecuente => Ojos lubricados.
- Distancia de trabajo y postura ergonómica adecuadas (**No** acercarse demasiado).



- **Limitar** uso de pantallas. (Control parental)
- **No** reflejos en las pantallas.
- **No** ver la televisión con la luz apagada.
- Distancia adecuada acorde al tamaño y resolución de la televisión.
- Proteger adecuadamente los ojos de la radiación digital y solar. (Con lentes homologadas)

- La lectura hay que verla única y con claridad sin hacer esfuerzos.
- Inclinar los libros unos 20 grados.
- **Evitar** reflejos y sombras sobre la lectura.
- Iluminación adecuada => Luz de entorno (natural si es posible) + luz de apoyo sin sombras.
- Distancia y posturas adecuadas  $\geq 40$ cm.



- Dieta equilibrada (verdura, fruta y pescado) e hidratación frecuente.
- Mantener limpias las manos y **evitar** frotarse con fuerza los ojos.
- **Evitar** instilar en el ojo remedios caseros o productos sin indicación de un profesional sanitario.
- **Evitar** tabaco en casa
- **Evitar** calefacción excesiva en el hogar (buena ventilación)

