

# GUÍA DE BUENOS HÁBITOS VISUALES

by Admiravisión



## ILUMINACION

Para escribir la luz ha de venir del lado opuesto a la mano utilizada, para no hacerse sombra, y ser 3 veces mayor que la del entorno.

No usar el ordenador o mirar la televisión sin luz de fondo y evitar los reflejos y la luz directa a los ojos

## DISTANCIA

La pantalla del ordenador debe estar a la altura de los ojos y a 3 palmos de distancia. En caso de papel, la distancia debe ser de 35-40cm.

En el caso de la televisión, debe colocarse a una distancia de 7 veces su tamaño.



## POSTURA



Para escribir con el ordenador la espalda debe estar recta y los codos y piernas apoyados y formando un ángulo de 90°.

Evitar mover la cabeza al leer o rotar el papel al escribir.

La televisión no se ha de mirar estirado, ni con la cabeza torcida.

## HIDRATACION

Con el ordenador se parpadea menos de lo necesario. Hay que acordarse de hacerlo y si es necesario usar lágrimas artificiales y airear el habitáculo para evitar la sequedad ocular



## DESCANSO



Por cada hora ante una pantalla hay que descansar la vista entre 5 y 10 minutos y hacer ejercicios de mirar lejos y cerca alternativamente