

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