

CUIDEMOS LA SALUD VISUAL

# adultos

## DESCANSO VISUAL

Utilizar la regla  
del **20, 20, 20**,  
cada **20** minutos,  
mirar a **20** pies,  
(6 mts de distancia)  
durante **20** segundos.



Facultad de  
Ciencias Exactas



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE LA PLATA

# CUIDEMOS LA SALUD VISUAL

## adultos

### ILUMINACION FRENTE A LAS PANTALLAS

evitar reflexiones sobre ellas  
porque el sistema visual  
se confunde y está todo  
el tiempo enfocando  
imágenes  
fantasmas.



Facultad de  
Ciencias Exactas



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE LA PLATA

# CUIDEMOS LA SALUD VISUAL

## adultos

DISTANCIA DE LECTURA  
en visión próxima

**40 centímetros**  
debe ser de  
entre la pantalla y el ojo,  
para minimizar el impacto  
de la sobrecarga  
muscular de enfoque  
y de posicionamiento  
de los ojos.



Facultad de  
Ciencias Exactas



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE LA PLATA



**CUIDEMOS LA SALUD VISUAL**

**adultos**

**POSTURA  
CONDICIONES ADECUADAS  
DE LECTURA**

**Espalda derecha y apoyada  
frente a la computadora para no generar  
problemas músculo-esqueléticos.**

**La virtualidad generó malas  
condiciones de lectura,  
de los escritorios,  
y eso influye desde  
lo postural.**



Facultad de  
Ciencias Exactas



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE LA PLATA



**CUIDEMOS LA SALUD VISUAL**

**adultos**

**USO DE PANTALLAS  
DE NOCHE**



**Siempre tiene  
que haber  
una luz del cuarto  
prendida.**



Facultad de  
Ciencias Exactas



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE LA PLATA



# CUIDEMOS LA SALUD VISUAL

## adultos

### DESCANSO VISUAL

Quando miramos de lejos hacer círculos con los ojos para un lado, para el otro o mover los ojos en los cuatro puntos como quién perimetra un cuadrado, eso nos ayuda a distender la musculatura extraocular y también la intraocular.



PROGRAMA  
**SALUD VISUAL**  
PARA TODOS

Facultad de  
Ciencias Exactas



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE LA PLATA