

ENTORNO LABORAL

RECOMENDACIONES para cuidar la vista

Buena iluminación

La luz debe provenir del lado contrario al que se escribe, más arriba y a la misma dirección de la cabeza

ENTORNO LABORAL

RECOMENDACIONES para cuidar la vista

La distancia

Tratá de mantener
una distancia de 30 cm
respecto al dispositivo
con el cuál estés trabajando

ENTORNO LABORAL

RECOMENDACIONES para cuidar la vista

La dirección

La dirección de la mirada
debe ser hacia abajo
para poder levantar la mirada
y ver de lejos

ENTORNO LABORAL

RECOMENDACIONES para cuidar la vista

La tinta

Al escribir utiliza tintas de color azul o negra. Otras tonalidades producen cansancio ocular.

ENTORNO LABORAL

RECOMENDACIONES para cuidar la vista

Revisa tu vista

Debes controlar tu vista
en el oftalmólogo al menos
una vez al año.



Facultad de
Ciencias Exactas



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE LA PLATA

ENTORNO LABORAL

RECOMENDACIONES para cuidar la vista

Revisa tu vista

Debes controlar tus ojos con el optómetra o el oftalmólogo. En niños a partir de los 3 meses de vida hasta los 8 años y en adultos después de los 40 años, una vez al año.



Facultad de
Ciencias Exactas



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE LA PLATA