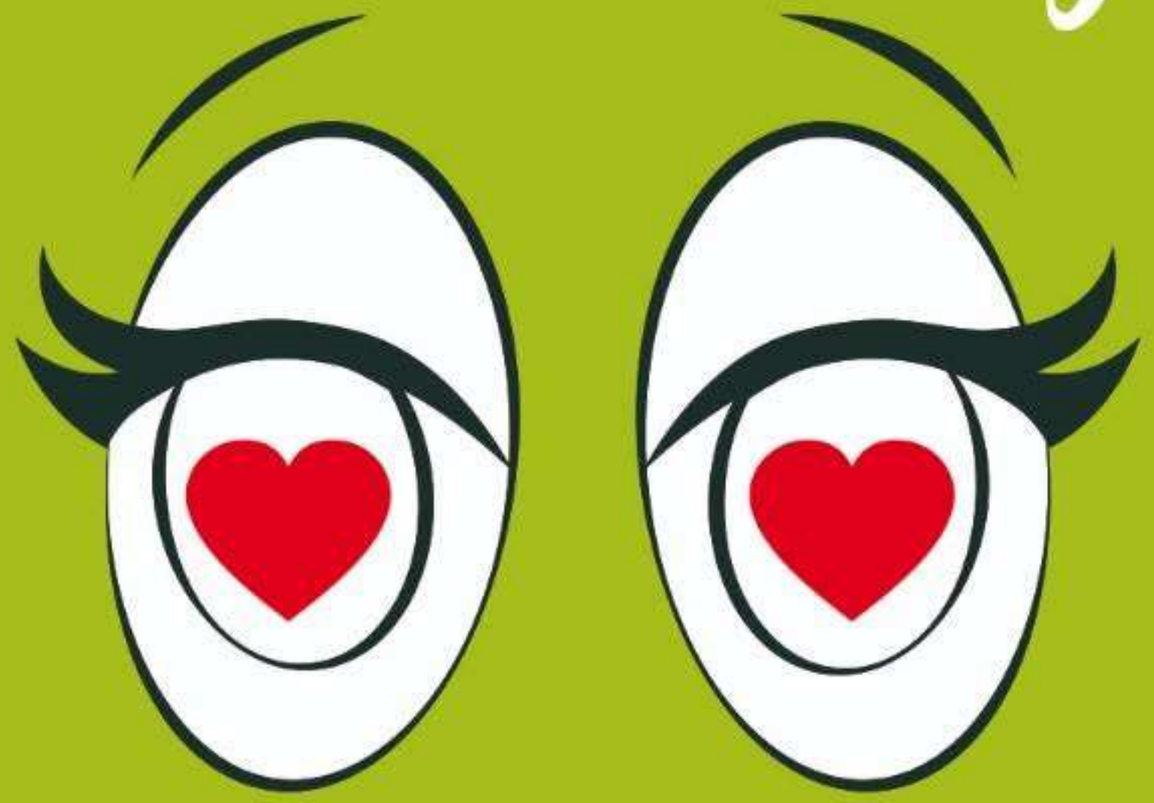
Cuidá tus ojos



No compres

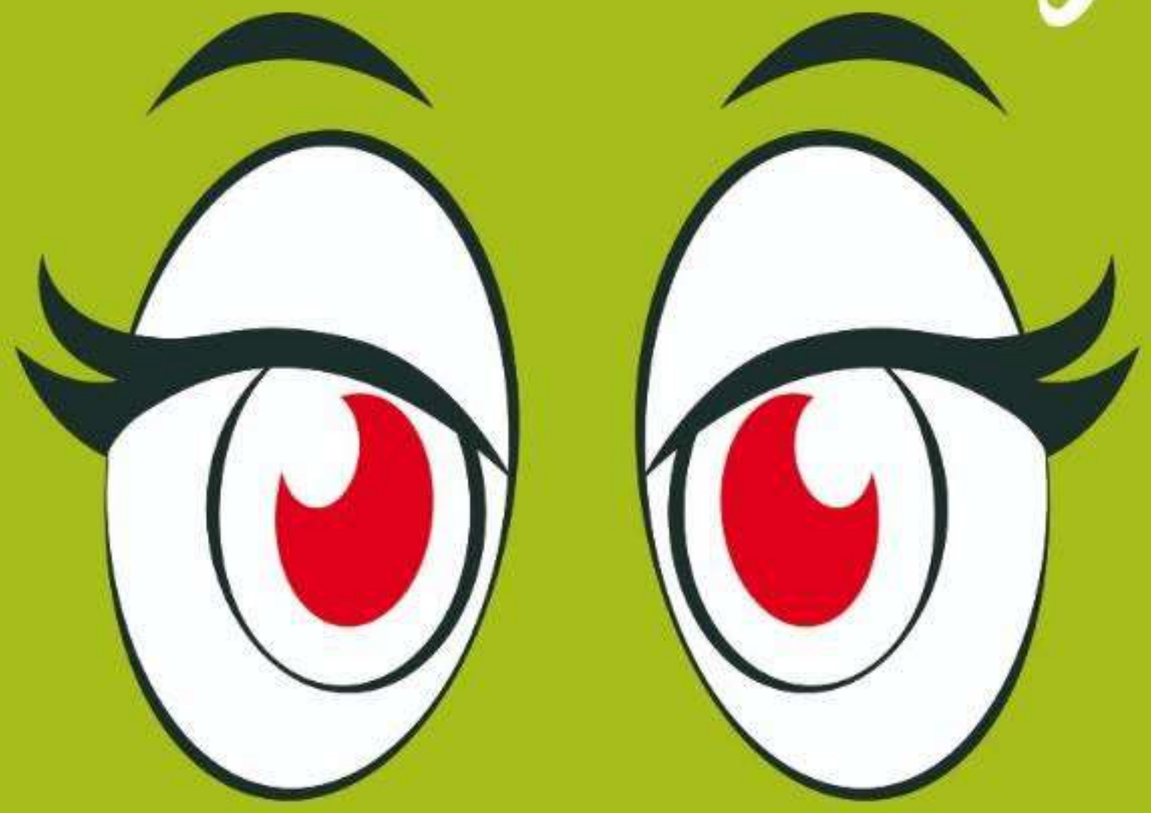
anteojos o lentes de contacto
en la calle o por internet

PROGRAMA SALUD VISUAL PARA TODOS

Facultad de Ciencias Exactas

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

Cuidá tus ojos



Evitá rascarlos

así tu cornea no se deformará
y mantendrá su estructura

PROGRAMA SALUD VISUAL PARA TODOS

Facultad de Ciencias Exactas

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

Cuidá tus ojos



Personalizá cada ojo

si tenés anteojos o lentes de contacto,
cada ojo es distinto

PROGRAMA SALUD VISUAL PARA TODOS

Facultad de Ciencias Exactas

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

Cuidá tus ojos



Usá siempre anteojos

que te protejan del sol y de la radiación
de las pantallas (TV, PC, celu)

PROGRAMA SALUD VISUAL PARA TODOS

Facultad de Ciencias Exactas

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

Cuidá tus ojos



Hacé ejercicio regular

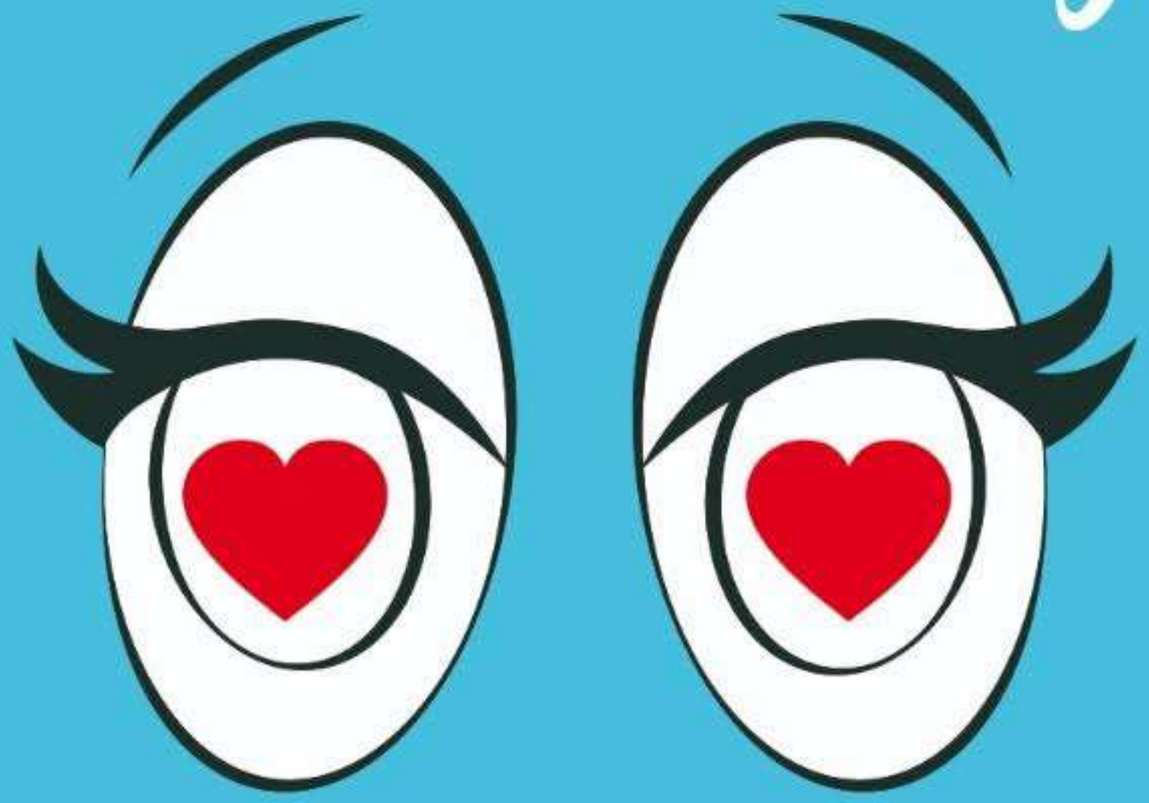
de esa manera se favorece
la circulación de los ojos

PROGRAMA SALUD VISUAL PARA TODOS

Facultad de Ciencias Exactas

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

Cuidá tus ojos



Con un profesional

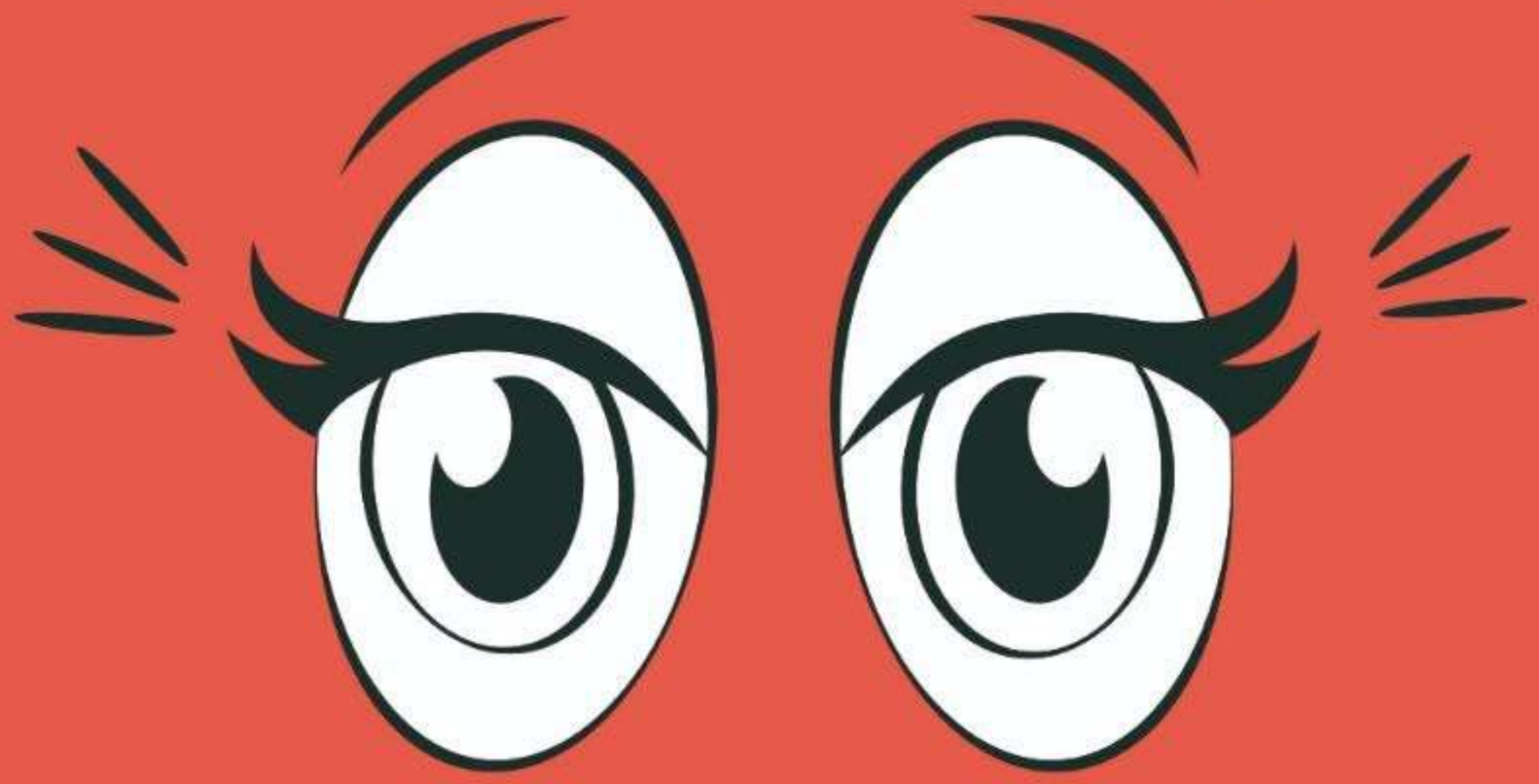
matriculado (óptico o contactólogo)
en una óptica habilitada

PROGRAMA SALUD VISUAL PARA TODOS

Facultad de Ciencias Exactas

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

Cuidá tus ojos



Mirá de lejos

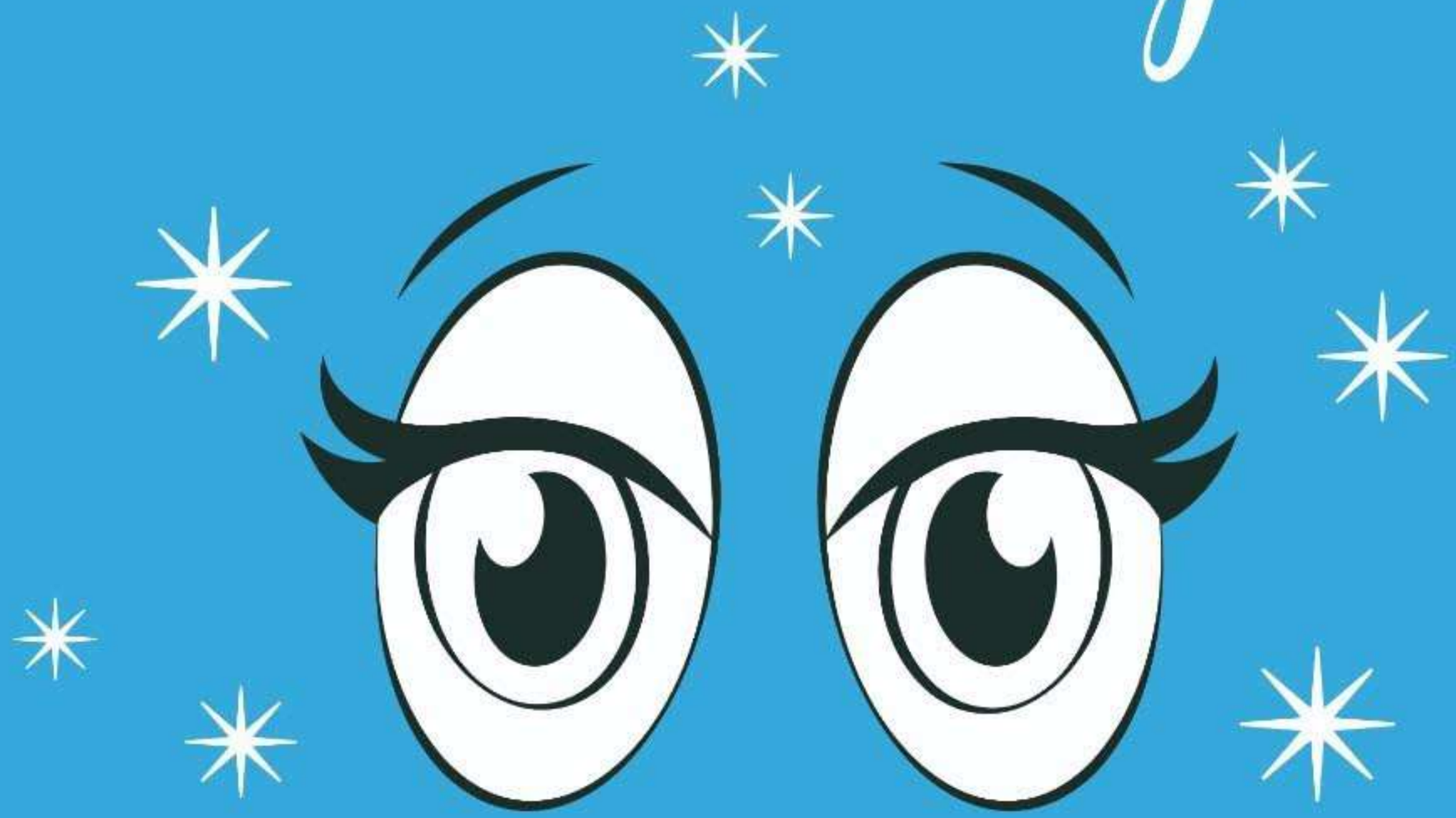
20 segundos cada 20 minutos de trabajo de cerca

PROGRAMA SALUD VISUAL PARA TODOS

Facultad de Ciencias Exactas

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

Cuidá tus ojos



Con este equipo de salud

OPTICO - OPTOMETRA - OFTALMOLOGO

PROGRAMA SALUD VISUAL PARA TODOS

Facultad de Ciencias Exactas

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA