



FATIGA VISUAL

SÍNTOMAS



Ojos rojos



Visión
doble



Visión
borrosa



Dolor de
cabeza



Ojos con ardor
o picazón



Mayor sensibilidad
a la luz



Ojos cansados



Ojos secos o
llorosos



Dificultad en
concentración

RECOMENDACIONES



Parpadear
constantemente



Utilizar
protector de
pantalla



Descansos
(Cada 20 min.).



Configuración adecuado
de pantalla:
Tamaño de letra, brillo,
temperatura.



Cada 20 minutos
realizar parpadeos
rápidos y lentos.



Mantener distancia de 40 a 50 cm.
entre la computadora y el usuario.



Iluminación
adecuada



FATIGA VISUAL

Realizar los siguientes ejercicios para evitar la fatiga visual.

- Realizar los siguientes movimientos oculares, sin mover la cabeza.
- Mantener la vista 2 segundos de cada lado.
- Realizarlo por 10 repeticiones de cada lado.



Realizar un descanso
de 20 segundos cada
20 minutos.



Cierra los ojos de 3
a 5 minutos y
concéntrate en tu
respiración.



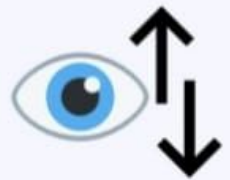
Forma circular
en ambos
sentidos.



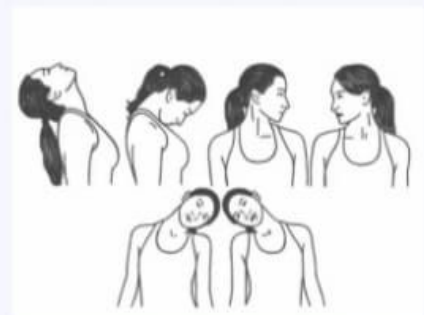
Parpadeos rápidos y
lentos.



De derecha a
izquierda.



De arriba
hacia abajo.



Realizar movimiento de cuello:
Derecha a izquierda,
Arriba a abajo,
circuitos.

