

Salud visual

La vista es fundamental para el correcto aprendizaje y desarrollo, y tú puedes cuidarla con estas sencillas recomendaciones:



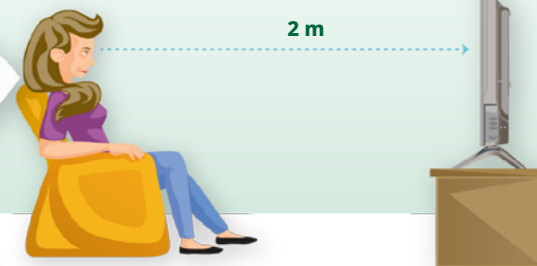
Realiza descansos frecuentes cada 20 minutos, retirando la vista de la pantalla y mirando un objeto a 6 metros de distancia por 20 segundos.



Recuerda mantener una distancia de 30 centímetros entre tu vista y el cuaderno o la pantalla, cuando escribas o trabajes en la escuela o casa.



Coloca la pantalla de TV a más de 2 metros de distancia de donde la estés viendo y evita estar completamente a oscuras.



Establece actividades que te alejen de las pantallas, así podrás disminuir el uso constante de los dispositivos electrónicos.



Evita colocar el monitor directamente frente a una ventana o una pared blanca.



Ajusta la configuración de la pantalla, agranda el tipo de letra y modifica el contraste y brillo.

Acude a tu Unidad de Medicina Familiar, para que te realicen tu Chequeo PrevenIMSS.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL