

Por una mejor visión



Utiliza sólo gafas homologadas.



Cuida la luz del entorno cuando estudies.

- Protege tus ojos, en toda época del año, con gafas homologadas (de marca reconocida).
- No te acerques demasiado al leer o escribir, ni ladees o gires tu cabeza o espalda.
- Al realizar tareas de cerca, debes cuidar la luz del entorno.
- No veas televisión a una distancia menor de 2 metros y asegúrate de mantener una buena postura. Además, debes mantener la habitación iluminada, nunca a oscuras.
- No leas ni estudies cuando estés demasiado cansado o a punto de dormir. Tampoco lo hagas inmediatamente al despertar, espera a lo menos una hora a que tus ojos se adapten a las condiciones de luz.
- Intenta descansar cuando leas entre 2 y 3 minutos cada 15 ó 20 minutos. Aprovecha para estirar brazos, piernas y espalda.
- Coloca el monitor y el teclado alineados frente a ti.

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC
Médico Internista Gastroenterólogo



MULTIBIEN
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL