



# CUIDA TU VISTA

TRES EJERCICIOS OCULARES QUE PUEDEN AYUDAR  
A ALIVIAR LA TENSIÓN Y LA FATIGA OCULAR CAUSADA  
POR PASAR MUCHO TIEMPO FRENTE A  
PANTALLAS Y LECTURA

AVT.



01

PARPADEO CONSCIENTE





## **“REALIZAR PAUSAS CORTAS CADA 20 MINUTOS”**

Cuando estamos concentrados en pantallas, tendemos a parpadear menos, lo que puede causar sequedad ocular y fatiga. Realiza pausas cortas cada 20 minutos y concéntrate en parpadear varias veces de manera consciente y relajada. Esto ayuda a lubricar los ojos y a reducir la sensación de sequedad.



# 02

## **REGLA 20-20-20**

Aplica la regla 20-20-20 para reducir la fatiga visual. Cada 20 minutos, aparta la vista de la pantalla y enfócala en algo que esté a unos 20 pies (aproximadamente 6 metros) de distancia durante al menos 20 segundos. Esto ayuda a relajar los músculos oculares y a cambiar el enfoque, evitando la tensión constante en los ojos.



A woman in a white shirt is shown from the chest up, holding three pencils in her hands. She is looking upwards and to the right. The image has a strong red overlay. The number '03' is written in a white, outlined font in the center. Below it is a vertical line. At the bottom center, the text 'EJERCICIOS DE ENFOQUE' is written in white. In the bottom right corner, there is a black circle with the white text 'AUT.' inside.

03

EJERCICIOS DE ENFOQUE

AUT.

# FORTALECE TUS MÚSCULOS DE LOS OJOS Y MEJORA TU ENFOQUE.

Estos ejercicios pueden ayudar a fortalecer los músculos de los ojos y mejorar la capacidad de enfoque. Sostén un lápiz o un dedo a unos 30 cm de distancia frente a ti. Enfoca la vista en el objeto y luego cambia el enfoque a algo más lejano, repitiendo este proceso varias veces. También puedes realizar movimientos oculares circulares en ambas direcciones para promover la flexibilidad y reducir la rigidez.





HACKING THE BODY AGE

Recuerda que es importante seguir las recomendaciones básicas de higiene visual, como mantener una distancia adecuada de la pantalla, ajustar el brillo y contraste, y asegurarte de tener una iluminación adecuada en la habitación.

Si experimentas molestias persistentes, es recomendable consultar a un profesional de la salud ocular para obtener orientación

**BE BODY  
HACKER  
BE AUT**