

NORMAS DE HIGIENE VISUAL PARA ESTUDIANTES

Lectura

La distancia mínima a la que se mantendrá el libro es la que existe entre el codo y los nudillos, con el puño cerrado.



Al leer, los antebrazos han de estar apoyados sobre el plano de trabajo.

No se debe seguir la lectura con la cabeza, sino con los ojos. Hacerlo con la cabeza puede ser un signo de un problema visual.

La mesa debe estar colocada, a ser posible, frente a una ventana, para así poder levantar la mirada y relajar periódicamente, cada 30 minutos, nuestros ojos mirando de lejos.

Es útil usar un atril o soporte donde apoyar el libro (que se pueda inclinar 20°). Esto nos permitirá mantener la espalda recta.

Se deben hacer descansos periódicos y cambiar de vez en cuando de postura.

Televisión

Se deben evitar brillos.



Nunca se debe ver con la luz de la habitación apagada, a distancia muy corta (a partir de tres metros es correcto), ni tumbado en el suelo.

Es aconsejable limitar el tiempo de uso a dos horas al día.

Dieta y ejercicio

La dieta debe ser rica en vitamina A (leche, zanahorias, ciruelas, yema de huevo...), verduras y frutas y pobre en azúcares.

El ejercicio al aire libre es una buena manera de prevenir la aparición de la miopía relacionada con las tareas en visión cercana.



¡Ojo con el ordenador!

La pantalla debe situarse a una distancia no inferior a 60 centímetros y siempre por debajo de los ojos.

Deberá sentarse con la espalda apoyada en el respaldo y colocar los pies en el suelo o en un reposapiés.

Iluminación



La habitación deberá tener una buena luz ambiente, y un foco de iluminación (a ser posible luz blanca-amarillenta) sobre el libro.

Se deben evitar los reflejos o la luz directa sobre los ojos procedentes tanto de la pantalla del ordenador como de los fluorescentes del techo o del flexo.

No debe olvidarse de parpadear. Cuando se fija la vista en una tarea en visión próxima, la frecuencia de parpadeo disminuye, pudiendo aparecer picor o escozor de ojos.



COLEGIO DE
ÓPTICOS OPTOMETRISTAS
DE LA COMUNITAT VALENCIANA



COORM
Colegio Oficial
Ópticos - Optometristas
Región de Murcia