

NORMAS DE HIGIENE VISUAL PARA ESCOLARES

Lectura

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

No olvides que los antebrazos han de estar apoyados sobre la mesa al leer.

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

La mesa debe estar colocada, a ser posible, frente a una ventana, para que puedas levantar la mirada y relajar la vista mirando de lejos cada cierto tiempo (cada 30 minutos).

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

Haz descansos periódicos. Cambia de vez en cuando de postura.



¡Ojo con el ordenador!

La pantalla debe situarse siempre por debajo de los ojos. Colócate, como mínimo, a una distancia de 60 centímetros.

Apoya la espalda en el respaldo de la silla y coloca los pies en el suelo o en un reposapiés.

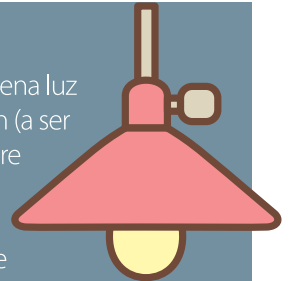


Iluminación

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

Evita 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 te olvides 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.

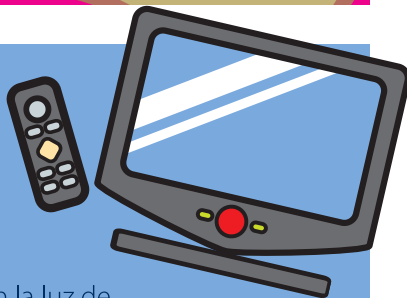


Televisión

Evita los brillos en la pantalla.

No veas la televisión con la luz de la habitación apagada, a distancia muy corta (a partir de tres metros es correcto), ni tumbado en el suelo.

Limita el tiempo de uso a dos horas como máximo.



Dieta y ejercicio

Come alimentos ricos en vitamina A (leche, zanahorias, ciruelas, yema de huevo...), verduras y frutas y pobres en azúcares.

Práctica ejercicio al aire libre. Se trata de una buena manera para prevenir la aparición de miopía relacionada con la tarea en visión próxima.



COLEGIO DE
ÓPTICOS OPTOMETRISTAS
DE LA COMUNITAT VALENCIANA



COORM
Colegio Oficial
Ópticos - Optometristas
Región de Murcia