

# ¿Cómo cuidar nuestra vista al utilizar pantallas?

## CONSECUENCIAS PARA NUESTROS OJOS DEL USO PROLONGADO DE PANTALLAS:

Visión borrosa

Sequedad ocular

Enrojecimiento

Picor y escozor

## CLAVES PARA MINIMIZAR ESOS EFECTOS:

Pantalla a unos 40 cm de tus ojos y en ángulo recto



Luz suficiente en la estancia

Ajusta el brillo



Evita ambientes secos



**Regla 20-6-20:** cada 20 minutos haz una pausa y mira un objeto a 6 metros durante 20 segundos.

### FUENTES:

Departamento Médico de Laboratorios Cinfa.

©CINFA 2024