

8 CONSEJOS

PARA LEER

EN

PANTALLAS ✓✓

Aunque no te hayas dado cuenta, los ojos se cansan. Por eso, sigue estos consejos. **¡Hay vida más allá de la pantalla!**

¡CON LUZ ES MEJOR!

Evita los reflejos y busca que la iluminación de tu habitación sea uniforme. Y ten en cuenta: ¡un exceso de luz también es malo!



RELAJA LA VISTA

Para hacerlo, mira a objetos más lejanos. Por ejemplo, a través de la ventana.



AJUSTA LA PANTALLA

Adapta el brillo y el contraste y elige un buen tamaño de letra. Así no forzarás la vista y estarás más cómodo.

DESCANSA...

...unos cinco minutos por cada hora de lectura.

PARPADEA... ¡A TOPE!



Parpadea frecuentemente, unas 20 veces por minuto es lo ideal.

¡NO TAN CERCA!

En el ordenador, pon la pantalla a unos 60 cm de distancia y por debajo del nivel de tus ojos. Si usas el móvil o la tablet, ponte a 35 ó 40 cm.

POSTUREO NO POSTURA SÍ

Procura sentarte con la espalda recta y cómodo cuando leas. ¡Tu columna vertebral te lo agradecerá!

¡Y REVISAS TUS OJOS!

Una revisión visual con tu óptico-optometrista cada año te ayudará a mantener una vista... ¡de diez!