

Ficha de Apoyo Preventivo

Relaje su vista



En sus ojos existen músculos y estos al igual que cualquier otro, se fatigan por efecto de posturas. Si ud. tiene fija la vista en un solo objeto durante horas, está forzando a los músculos de los ojos a adoptar una "postura" incómoda. Al ocurrir esta situación, es probable que usted sienta algún dolor de cabeza y molestias en su vista (ardor, enrojecimiento, sequedad de sus ojos, entre otras).

Para evitar estas molestias, le encomendamos que realice los siguientes ejercicios que le ayudarán a relajar su vista.

1 | Enfoque visual

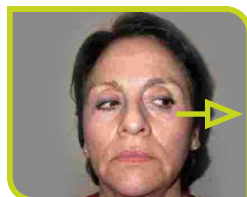
Este ejercicio mejora la coordinación de los ojos y hace que los músculos que controlan los movimientos visuales recuperen la flexibilidad.



- Enfoque su vista en un objeto cercano, visualice por unos 10 segundos y luego pestañee.

- Luego enfoque su vista en un objeto un poco más alejado que el que acaba de observar. Visualice por unos 10 segundos y luego pestañee. Repita el ciclo unas 15 veces.

2 | Recorrido con la vista

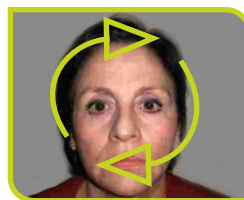


Mantener la vista activa ayuda a una mejor circulación sanguínea en sus ojos.

- Recorrido con la vista, observe todo lo que está a su alrededor, moviendo su vista de un lado hacia otro, suavemente. Realice esta actividad por 1 minuto.

3 | Elongación visual

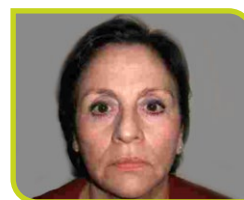
Estas elongaciones proporcionarán relajo, coordinación y tonicidad a la musculatura visual.



- Fije su vista en un punto fijo, luego comience a girar sus ojos en el sentido de las agujas del reloj. Una vez completado el círculo, realice la misma serie hacia el otro lado. Repita 4 veces la rutina (recuerde realizar los ejercicios lentamente sin forzar sus ojos).

4 | Pestañeo

Cuando usted está frente al computador reduce notablemente el número de pestañeos por minuto, esto disminuye la lubricación y aumenta el esfuerzo que su vista realiza durante el día.



- Pestañee rápidamente varias veces, por un período de 10 a 20 segundos. A medida que realiza los pestañeos incline su cabeza hacia la izquierda y derecha, esto estimula la lubricación ocular y la circulación sanguínea en sus ojos.

5 | Manos sobre sus ojos



- Coloque sus manos limpias sobre sus ojos, sin ejercer presión sobre ellos. El peso de su cabeza deberá descansar sobre sus manos, para contribuir a relajar la región del cuello. Respire profundamente. Comenzará a ver como su vista se oscurece y relaja. Repita cuantas veces desee durante la jornada de trabajo.

Los ejercicios deben realizarse lentamente