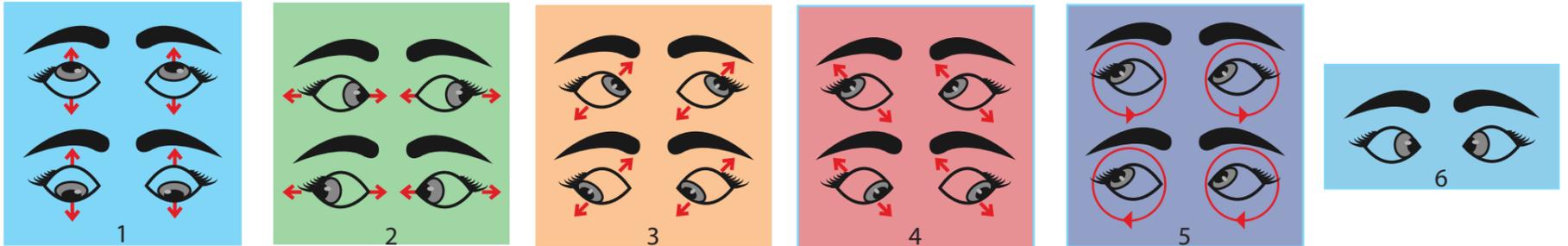


PREVENCIÓN DE LA FATIGA OCULAR

Aproveche las pausas para parpadear y realizar ejercicios de relajación y tonificación de los ojos.

TONIFICACIÓN DE LOS MÚSCULOS OCULOMOTORES

Cuando realice la serie de movimientos procure no mover la cabeza.



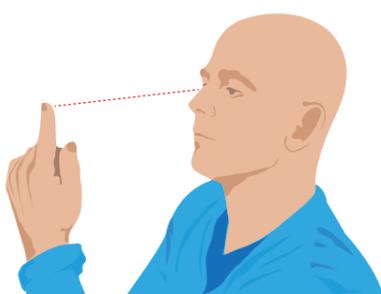
Repita cada uno de los movimientos varias veces.
Cuando cambie de movimiento, mire a un punto lejano y parpadee.

TONIFICACIÓN DE LOS MÚSCULOS DE LOS PÁRPADOS

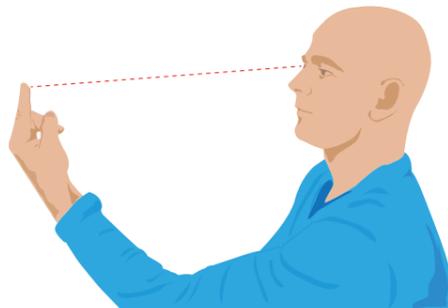


Le aconsejamos repetir cada uno de los movimientos varias veces.

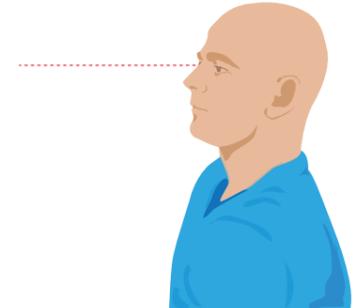
ENFOQUE Y ACOMODACIÓN DEL OJO



Mire a un punto cercano (a unos 30 cm) y enfoque.



Mire a un punto a media distancia (a unos 80 cm) y enfoque.



Mire a un punto lejano y relaje la mirada.

RELAJACIÓN DE LA VISTA



Coloque las puntas de los dos dedos pulgares bajo las cejas, por dentro de las órbitas. Hágase un masaje suave con movimientos circulares.



Ponga el índice y el pulgar a ambos lados de la nariz (cerca de los ojos). Mueva los dos dedos arriba y abajo, presionando ligeramente.



Coloque los dos dedos índice sobre los pómulos y presione suavemente hacia dentro. Con los pulgares bajo la barbilla, apriete suavemente hacia arriba.



Cierre los ojos y ponga las manos encima. A continuación, parpadee. Relájelos entre uno y dos minutos.