

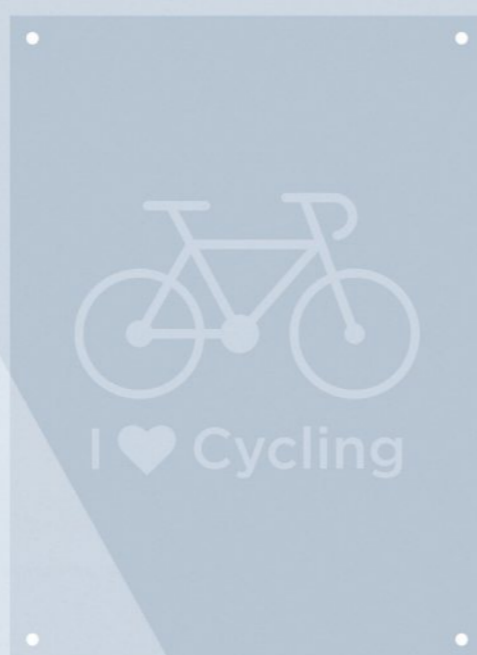
8 CONSEJOS

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.

POSTUREO NO POSTURA SÍ

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

¡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.

¡Y REVISAS TUS OJOS!

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