

Estar frente a una pantalla durante un tiempo excesivo puede afectar la visión, sigue estas recomendaciones y cuida tu salud y la de tu familia. El Fevi te cuida y te aconseja.

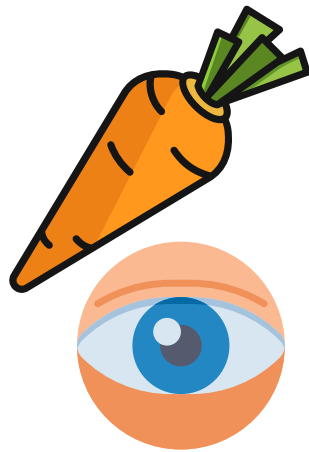
Cuarentena Saludable

Consejos para cuidar la salud visual

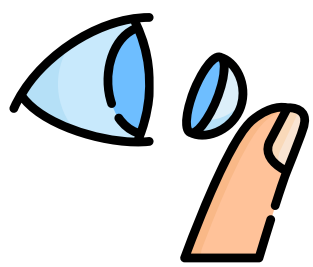


Adecuar el puesto de trabajo para evitar esforzar la vista debido a la oscuridad, buscar un lugar cómodo, ventilado y donde se pueda combinar la luz ambiente con la luz artificial.

Hacer pausas activas, ejercicios para mantener lubricados los ojos y descansar la vista de pantallas como la del celular, computador, televisar, etc.



Consumir alimentos que contengan vitamina A, como la zanahoria, el brócoli o la espinaca, esta vitamina ayuda a fortalecer la visión.



Evitar el uso de lentes de contacto en el hogar para prevenir la irritación.



Dejar da lado las pantallas mínimo dos antes de dormir, no hacerlo puede provocar insomnio y disminución del sueño.

Evitar tocar los ojos, la OMS reportó que la transmisión de Covid-19 vía ocular se puede presentar en algunos casos, si es necesario el contacto hágalo con las manos limpias. Se recomienda el uso de gafas en la calle.

