

NORMAS DE HIGIENE VISUAL

DISTANCIA DE TRABAJO - Cuando se mire de cerca, hacerlo a la distancia de Harmon (distancia del codo a la primera falange del dedo corazón, aproximadamente 35 cm), **NO MÁS CERCA**, y ser consciente de ello para que la distancia no se acorte.

Tanto cuando se mira de cerca como de lejos, **SER SIEMPRE CONSCIENTES PERIFÉRICAMENTE** de todo lo que hay a nuestro alrededor. Cuando focalizamos mucho en lo que estamos mirando, favorecemos una "visión en túnel", que favorece la fatiga y el estrés visual y por supuesto, la aparición y el aumento de la miopía.

Cuando se está leyendo o haciendo una tarea de cerca constante, se debe de mirar a lo lejos (preferiblemente a través de una ventana) y **ENFOCAR UN OBJETO LEJANO** durante 20 segundos por cada 20 minutos de lectura, para relajar el sistema visual del excesivo trabajo en visión cercana que se pueda estar realizando. (RECODAD: 20-20-20). Por cada 20 minutos de esfuerzo visual, 20 segundos mirando a más de 20 pies que son 6 metros)

DESCANSOS - Si no se dispone de una ventana, al menos, interrumpir la actividad visual prolongada en cerca, levantando la cabeza, moviéndose en la silla, haciendo unos sencillos estiramientos de cuello o dando un paseo por la habitación, la casa o la oficina, cada hora. **BEBER AGUA** favorece la conexión entre las neuronas y mejora el rendimiento.

PARPADEAR con asiduidad para irrigar mejor los tejidos corneales y disminuir la rigidez visual.

La **ILUMINACIÓN**, mejor si es natural. De ser artificial, se debe de trabajar con una iluminación ambiente en el techo y otra directa en la tarea que estemos realizando. Esta luz directa debe entrar por el lado opuesto a la mano utilizada para escribir y debe ser 3 veces más potente que la iluminación ambiente de la habitación.

La mesa debe ser de un tono claro, para **EVITAR CONTRASTES**, y se deben evitar las superficies brillantes tanto en la mesa como en el papel, ya que son muy estresantes y nos obligan a adoptar posturas incorrectas para evitarlas.

DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS:

Quando se mire la televisión: - Hacerlo a una distancia igual o mayor a la diagonal de la pantalla multiplicada por 3, **NUNCA MUY CERCA**, no menos de 2 metros.

- Con una iluminación ambiente para evitar contrastes excesivos, **NUNCA** con la luz apagada; la iluminación del cine, sólo para el cine.

- Evitar los brillos sobre su superficie. - Intentar mirar a lo lejos en el tiempo de los anuncios. - No verla tumbado.

- Evitar dispositivos electrónicos por la noche, produce cambios en el sueño y más en los niños.

