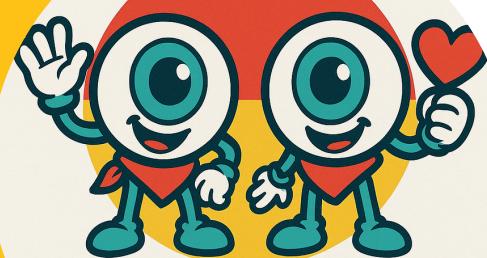


**CUIDA TUS OJOS**  
como cuidas tu móvil  
**DALES DESCANSO Y  
PROTECCIÓN**



**MIRA POR  
TUS OJOS**

**LA SALUD VISUAL ES  
CALIDAD DE VIDA**



Gerencia de Atención  
Integrada de Puertollano



Servicio de Salud de Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha



**OJO SECO**

**No es solo cansancio  
visual**

Si tus ojos arden o lagrimean  
**escucha la señal**



# SÍNTOMAS PRINCIPALES

- ✓ Ardor o escozor
- ✓ Sensación de arenilla
- ✓ Fatiga visual
- ✓ Lagrimeo excesivo
- ✓ Visión borrosa intermitente

## TIPS

para prevenir

Parpadear con frecuencia.

Ajustar la pantalla por debajo del nivel de los ojos.

Usar lágrimas artificiales si lo indica el oftalmólogo.

Evitar ambientes muy secos o con aire directo.



## RELACIÓN CON LAS PANTALLAS

### CAUSA

Al mirar pantallas parpadeamos menos

### CONSECUENCIA

Esto reseca el ojo y provoca fatiga visual

## EL MEJOR DESCANSO PARA TUS OJOS FRENTE A PANTALLAS

REGLA 20-20-20

CADA 20 MINUTOS



MIRA UN OBJETO A 6 MTS



DURANTE 20 SEG



## CUÁNDΟ ACUDIR AL OFTALMÓLOGO

- Síntomas persistentes por más de 1 semana
- Dolor ocular
- Visión borrosa que no mejora con descanso.

NO IGNORES LAS SEÑALES  
TUS OJOS TE LO AGRADECERÁN