

**MIRA POR
TUS OJOS**

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



**LA SALUD VISUAL ES
CALIDAD DE VIDA**



Gerencia de Atención
Integrada de Puertollano



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



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 



CUÁNDO 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**