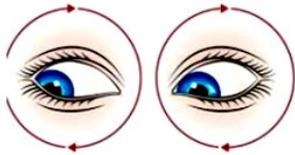


TRABAJO SANO

PAUSAS VISUALES

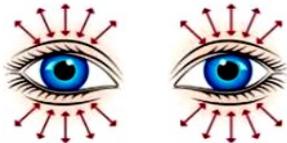
- ◆ Con tu cuello recto dibujar con la mirada 3 círculos grandes hacia la derecha y 3 hacia la izquierda, descansa y luego parpadea, repítelo 3 veces.



- ◆ Trate de mirar hacia la punta de la nariz, repítelo 3 veces.



- ◆ Abre los ojos lo mas que puedas y vuelve a cerrarlos fuertemente, descansa y repítelo 3 veces.



- ◆ Cerrar los ojos y poner las manos sobre ellos sin ejercer presión, sostener por unos segundos y luego retirar las manos, la oscuridad te ayudará a disminuir la fatiga visual.

- ◆ Cierre los ojos, inhale, levante y contraiga los hombros por 5 segundos y exhale, rela-

Para mayor información comuníquese con las Áreas de Seguridad y Salud en el Trabajo en cada una de las Sedes, así:

- ◆ Nivel Nacional: 3165000 ext. 18443; o al correo electrónico divsat_nal@unal.edu.co
- ◆ Sede Bogotá: 3165000 ext. 18186; o al correo electrónico socupacional_bog@unal.edu.co
- ◆ Sede Medellín: 4309000 ext. 49655; o al correo electrónico [sstrabajo_med@unal.edu.co](mailto:ssstrabajo_med@unal.edu.co)
- ◆ Sede Manizales: 8879300 ext. 50237; o al correo electrónico saludocup_man@unal.edu.co.
- ◆ Sede Palmira: 2868888 ext. 35112; o al correo electrónico segysalud_pal@unal.edu.co.
- ◆ Sede La Paz: correo electrónico divpersonal_paz@unal.edu.co
- ◆ Sede Amazonía: 5927996 ext. 29883; o al correo electrónico saludocup_ama@unal.edu.co .
- ◆ Sede Caribe: 5133310 ext. 29619; o al correo electrónico ocupacional_san@unal.edu.co .
- ◇ Sede Orinoquía: 8853005 ext. 29736; o al correo electrónico saludocup_ori@unal.edu.co
- ◇ Sede Tumaco: 3165000 ext. 29595; o al correo electrónico sst_tum@unal.edu.co

REALICE
PAUSAS VISUALES



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

PAUSAS VISUALES

FATIGA VISUAL:

Sobresfuerzo de la visión por un periodo prolongado, relacionada con la exposición a medios tecnológicos y pantallas, al realizar cambio de enfoque de objetos a corta y larga distancia, al desarrollar tareas que requieren mucha concentración, reflejos de la luz durante la lectura, entre otros.

Síntomas:

1. Molestias oculares: enrojecimiento, sequedad, pesadez, foto sensibilidad.
2. Dolor de cabeza.
3. Dificultades para enfocar (visión borrosa)

RECOMENDACIONES PARA TRABAJO EN VIDEO TERMINAL (COMPUTADOR)

Cuando trabaje en video terminal tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- La distancia de la pantalla a los ojos mínima será de 60 cm. Se puede tomar como referencia el brazo estirado al frente.

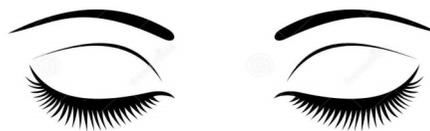


DESCANSE SUS OJOS

- El borde superior de la pantalla debe estar alineado con los ojos de la persona.
- El brillo de la pantalla debe graduarse entre un 70 a 80%.
- Hacer uso de gafas o lentes de contacto (si los requiere).
- En caso de ser posible, aumentar el tamaño de los elementos a visualizar.
- Cuando se encuentre frente a la pantalla, recuerde parpadear con mayor frecuencia, esto ayuda a mantener lubricados los ojos y retardar el cansancio visual.

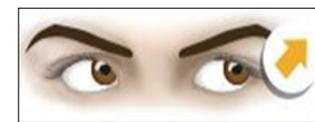
EJERCICIOS DE PARPADEO:

- ♦ **Parpadeo:** realizar 10 parpadeos normales y completos.
- ♦ **Parpadeos fuertes:** contraiga al máximo los párpados apretando los ojos y todos los músculos de la cara. A continuación abrir al máximo los ojos y estirar la cara abriendo la boca, repetir 5 veces.
- ♦ **Parpadeos rápidos:** abrir y cerrar los ojos rápidamente durante 5/7 segundos. Al terminar, cerrar los ojos y esperar unos segundos



EJERCICIOS PARA EVITAR FATIGA VISUAL:

- ♦ Con el cuello recto lleve la mirada hacia arriba, abajo y a un lado, descansa y repítelo 3 veces.
- ♦ Con el cuello recto lleve la mirada hacia la esquina superior izquierda, inferior derecha, superior derecha, inferior izquierda, descansa y repítelo 3 veces.



Recuerda que con las pausas visuales mejoras la capacidad de concentración.

Por cada dos (2) horas de trabajo continuo realiza una pausa de 10 min.