

# Pausas Visuales

Realice gimnasia laboral haciendo una pausa visual.

Es importante relajar y reducir la sensación de cansancio y fatiga ocular, ya que esto no solo ayuda a disminuir la irritación de los ojos, sino que también mejora la acomodación, es decir, la capacidad para enfocar y desenfocar objetos a diferentes distancias.

## Ejercicios

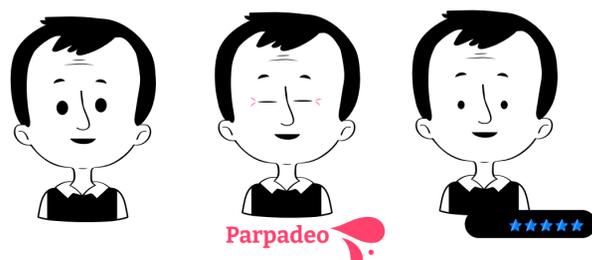
**1. Aléjese de la pantalla, en caso de utilizar lentes, retírelos y cierre suavemente los ojos en su totalidad por 10 segundos. Repita 6 veces.**

Es importante, ya que pasar muchas horas frente a una pantalla obliga a los ojos a esforzarse, lo que puede causar molestias oculares.



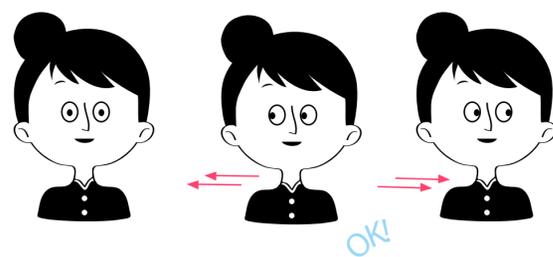
**2. Realice aperturas y cierres oculares de forma enérgica. Repita 6 veces.**

Durante el parpadeo, que ocurre cada 3 a 4 segundos, se humedecen los ojos con lágrimas, lo que contribuye a expulsar elementos externos nocivos.



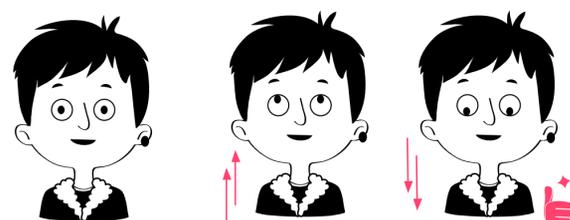
**3. Realice movimientos oculares de izquierda a derecha. Repita 6 veces.**

Permite seguir un objeto con la mirada, manteniendo la imagen nítida en la retina sin perderlo de vista.



**4. Realice movimientos de arriba hacia abajo. Repita 6 veces.**

Es esencial para la atención, el equilibrio y la concentración.



**5. Recuerde aplicar la regla 20-20-20, que consiste en mirar un punto fijo a 20 pies (6 metros) cada 20 minutos, durante 20 segundos.**

Al aplicar esta regla, se evita mantener el enfoque en distancias cortas durante períodos prolongados, lo que permite variar la distancia focal y descansar la vista.



## ¡Recuerde!

Con las pausas visuales, se mejora la capacidad de concentración.

Por cada (2) dos horas de trabajo continuo, realice una pausa de (10) diez minutos.

