

8 CONSEJOS

PARA LEER

EN

PANTALLAS ✓✓

Aunque no te hayas dado cuenta, los ojos se cansan. Por eso, sigue estos consejos. **¡Hay vida más allá de la pantalla!**

¡CON LUZ ES MEJOR!

Evita los reflejos y busca que la iluminación de tu habitación sea uniforme. Y ten en cuenta: ¡un exceso de luz también es malo!

AJUSTA LA PANTALLA

Adapta el brillo y el contraste y elige un buen tamaño de letra. Así no forzarás la vista y estarás más cómodo.

DESCANSA...

...unos cinco minutos por cada hora de lectura.

RELAJA LA VISTA

Para hacerlo, mira a objetos más lejanos. Por ejemplo, a través de la ventana.

PARPADEA... ¡A TOPE!



Parpadea frecuentemente, unas **20 veces por minuto** es lo ideal.

¡NO TAN CERCA!

En el ordenador, pon la pantalla a unos **60 cm de distancia** y por debajo del nivel de tus ojos. Si usas el móvil o la tablet, ponte a 35 ó 40 cm.

POSTUREO NO POSTURA SÍ

Procura sentarte con la **espalda recta y cómodo** cuando leas. ¡Tu columna vertebral te lo agradecerá!

¡Y REVISAS TUS OJOS!

Una revisión visual con tu **óptico-optometrista** cada año te ayudará a mantener una vista... ¡de diez!