



Familias Padillista: Saludo afectuoso, sigamos con acciones de prevención y manejo en casa para estar más tranquilos y saludables

Cuidando nuestra visión y posturas en las diferentes actividades cotidianas:



Cuida tu visión

Ver Bien
es vivir mejor



Consejos para el cuidado de la visión



Una vez al año es necesario visitar al oftalmólogo para determinar a tiempo daños oculares y proteger nuestra visión.



Después de cada hora de actividad frente a la pantalla o luego de una lectura mayor a 45 minutos, enfocar la vista durante unos segundos a un objeto lejano, para relajar la visión.



Evitar frotarse los ojos fuertemente, instilarse remedios caseros y productos sin indicación médica del oftalmólogo.



Al estar constantemente frente a una computadora, hay que parpadear frecuentemente para mantener los ojos lubricados.



Es aconsejable estudiar con una luz ambiental dirigida al objeto, para prevenir la fatiga ocular.



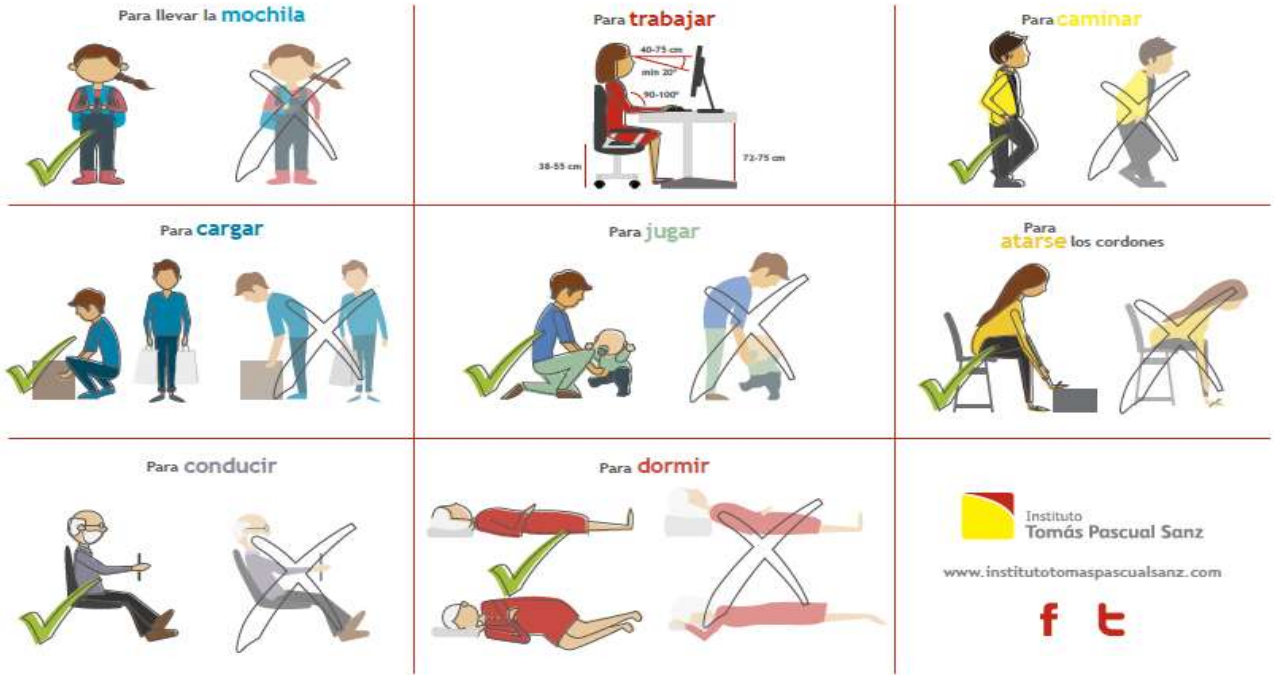
Hay que mirar la televisión a una distancia de aproximadamente 7 veces el tamaño de la pantalla y evitar estar inclinado o estirado en el suelo.



Inclinar los libros o material de lectura unos 20 grados y 35-40 cm de distancia, para eliminar reflejos.



Los objetos hay que mirarlos con claridad, sin hacer guiños con los ojos para conseguir una buena visión. Si hacemos algún esfuerzo para obtener una mejor visión es necesario acudir al oftalmólogo.



Higiene Postural

Sigamos cuidando nuestro cuerpo y mente.

HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR





Se les quiere y extraña mucho.

Bendiciones.