

# Entrena tu visión con **SUPER O-O**

Si pasas muchas horas delante de pantallas y notas que tu vista se cansa, consulta a tu **Óptico Optometrista** y ejercita tu visión con este sencillo plan #FitEye:



10

**Tu ojo se reseca:** por cada 10 minutos de actividad frente a la pantalla, **realiza 10 parpadeos completos**

20

Por cada 20 minutos, **levanta y fija la vista en un punto lejano** durante 20 segundos

40

La distancia a la que trabajas es importante: **sítuate, al menos, a 40 cm de la pantalla.**

Este **entrenamiento visual #FitEye** ayuda a **prevenir y mejorar los síntomas de cansancio visual**, y recuerda: **"Ante cualquier molestia en tu visión, acude a tu Óptico Optometrista"**

## + Consejos #FitEye:

- ★ **Ajusta la luz de la habitación, no leas a oscuras o con poca luz** y evita el reflejo de la luz en la pantalla.
- ★ **Coloca tu espalda recta y utiliza mesas de apoyo** que te permitan colocar el ordenador o la Tablet a la distancia adecuada.
- ★ **Revisa tu visión periódicamente.**

[www.cnoodr1.es](http://www.cnoodr1.es)

@PrimeraDelegacionCNOO

@CNOODR1



**ÓPTICOS - OPTOMETRISTAS**

**1ª DELEGACIÓN CNOO**

Castilla La Mancha - Extremadura - Madrid