

Prácticas para mejorar la salud de tu vista

¿Por qué es importante?

Trabajar durante horas con pantallas de ordenador, instrumentos de precisión, dispositivos electrónicos, etc., puede perjudicar y dañar tu vista, produciendo molestias y lesiones.

Realiza ejercicios de relajación visual para descansar y humedecer los ojos. Con ello, calmarás el estrés visual, mejorarás la agudeza de tu vista y evitarás la sequedad.

Los ejercicios de fortalecimiento visual y enfoque ayudan a reducir los deterioros de la córnea, el enrojecimiento, la circulación y la visión borrosa, y relajan la vista.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

confemetal