

## Relaje su vista

### Descansos para la vista

Es probable que durante la jornada de trabajo, usted sienta algún dolor de cabeza, molestias en su vista (ardor, enrojecimiento, falta de lubricación de sus ojos, entre otras). Para ello le recomendamos que efectúe una serie de ejercicios muy simples que le ayudarán a relajar su vista.

Recuerde que en sus ojos también existen músculos y estos al igual que cualquier otro, se fatigan por efecto de posturas. Si ud. tiene fija la vista en un sólo objeto durante horas, está forzando a los músculos de los ojos a adoptar una "postura" incómoda, luego de esto comenzarán los dolores de cabeza y tantos otros síntomas como los mencionados anteriormente.

### Primera serie de ejercicios

#### Desenfocar Lejos-Cerca

Este ejercicio mejora la coordinación de los ojos y hace que los músculos que controlan los movimientos visuales recuperen la flexibilidad.



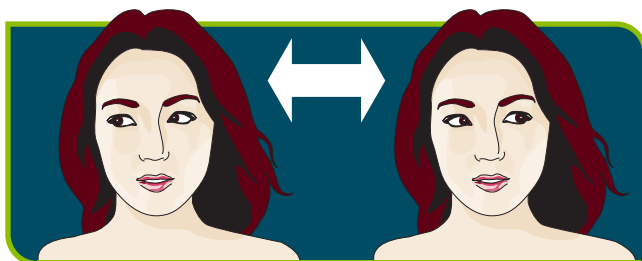
- Enfoque su vista en un objeto cercano, visualice por unos 10 segundos y luego pestañee.
- Luego enfoque su vista en un objeto un poco más alejado que el que acaba de observar. Visualice por 10 segundos y luego pestañee.
- Repita el ciclo unas 15 veces.

### Segunda serie de ejercicios

#### Recorrido con la vista

Mantener la vista fija en un objeto es fatigante para los ojos, ya que restringe el flujo sanguíneo. Mantener la vista activa ayuda a una mejor circulación sanguínea en sus ojos.

- Observe todo lo que está a su alrededor, moviendo su vista de un lado hacia otro, suavemente.
- Realice esta actividad por 1 minuto.



### Elongación visual



Estas elongaciones proporcionarán relajo, coordinación y toxicidad a la musculatura visual.

- Fije su vista en un punto fijo, luego comience a girar sus ojos en el sentido de las agujas del reloj.
- Una vez completado el círculo, realice la misma serie hacia el otro lado.
- Repita 4 veces la rutina (recuerde realizar los ejercicios lentamente sin forzar sus ojos).

### Pestañeo

Cuando usted está frente al computador, reduce notoriamente el número de pestañeos por minuto, esto disminuye la lubricación y aumenta el esfuerzo que su vista realiza durante el día.

- Pestañee rápidamente varias veces por un período de 10 a 20 segundos.
- A medida que realiza los pestañeos, incline su cabeza hacia la izquierda y derecha, esto estimula la lubricación ocular y la circulación sanguínea en sus ojos.

### Manos sobre sus ojos

El colocar sus manos sobre sus ojos, produce una gran sensación de descanso, tanto visual como mental.



- Coloque sus manos sobre sus ojos, ahuecándolas un poco de manera de no ejercer presión sobre ellos. El peso de su cabeza deberá descansar sobre sus manos, para contribuir a relajar la región del cuello.
- Respire profundamente. Comenzará a ver como su vista se oscurece y relaja.
- Repita cuantas veces desee durante la jornada de trabajo.

Los ejercicios debe hacerlos lentamente para no lesionarse.

## Relaje su vista

### Preguntas

1. ¿Siente dolores de cabeza o molestias en la vista durante la jornada de trabajo?
2. ¿En qué momentos del día siente que su vista se fatiga más?
3. ¿Qué medidas de prevención utiliza para evitar problemas de fatiga visual?

Empresa: .....  
Nombre del Supervisor/Experto:..... Fecha:.....

Nombre del participante	Firma
1.- .....	.....
2.- .....	.....
3.- .....	.....
4.- .....	.....
5.- .....	.....
6.- .....	.....
7.- .....	.....
8.- .....	.....
9.- .....	.....
10.- .....	.....
11.- .....	.....