

## NORMAS DE HIGIENE VISUAL

- 1.- Hay que sentarse correctamente: pies apoyados en el suelo y espalda recta. Evitar leer tumbado, en el suelo o en la cama.
- 2.- Los muebles deben ser apropiados: la silla debe ser regulable en altura y la mesa de trabajo debe estar en un plano inclinado de unos 15° a 20,° esto se puede conseguir también con un atril.
- 3.- La iluminación es muy importante: hay que estudiar con una iluminación en el techo y otra directamente en el plano de trabajo, que no dé directamente en los ojos, que no deslumbre y que no haga sombra al escribir. Colocar el flexo a la izquierda si la persona es diestra y viceversa y por encima del hombro si es posible.
- 4.- La distancia de lectura, no tiene que ser demasiado corta. La distancia ideal es aproximadamente del codo hasta el nudillo del dedo índice. Los antebrazos han de estar apoyados sobre el plano de trabajo.
- 5.- Al realizar las tareas de cerca intentar ser consciente de lo que te rodea.
- 6.-No se debe leer con la cabeza, sino con los ojos. Esto puede ser un signo de un problema visual.
- 7.- Situar la mesa de trabajo, a ser posible, delante de una ventana. Interrumpir la actividad visual prolongada en visión próxima, levantando la cabeza y mirando a lo lejos: cada 30min descansa 3min.
- 8.- En cuanto a la televisión: evitar brillos, nunca se debe ver con la luz apagada de la habitación y a una distancia mínima de 2 metros. Limitar el tiempo de ver TV a no más de 2 horas.
- 9.- Cuando vaya en coche, autobús o tren, evitar cualquier tarea de cerca.
- 10.- La dieta alimenticia debe ser rica en vitamina A (leche, zanahorias, ciruelas, yema de huevo), verduras y frutas.
- 11.- Son recomendables las salidas al campo, a espacios libres o abiertos. Es bueno realizar juegos y deportes al aire libre.