

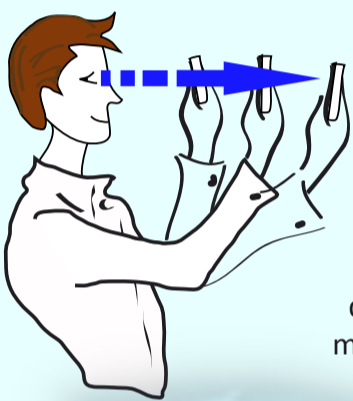
FORMAS DE EVITAR LA FATIGA VISUAL EN TRABAJOS CON PVD

EJERCICIOS

EJERCICIO 1

- Parpadeos de forma regular para evitar la sequedad ocular.
- Presionar ligeramente los párpados con los dedos o las palmas de las manos.

EJERCICIO 2



- Cerrar los párpados durante 1 minuto.
- Mirar alternativamente a objetos cercanos y lejanos (más de 6 m) por la ventana.
- Seguir con la mirada el contorno de techo.
- Coger un objeto acercándolo y alejándolo mientras enfocamos la mirada.

EJERCICIO 3

Para evitar mareos se pueden tapar los ojos con las manos:

- Describir lentamente con los ojos 9 círculos imaginarios, sin mover la cabeza en sentido de las agujas del reloj. Y otros 9 círculos en sentido inverso.
- Mirar de derecha a izquierda alternativamente, sin mover la cabeza hasta 21 movimientos.
- Cerrar los ojos y girar el globo ocular en todas las direcciones

MASAJES



Dar un masaje en la nariz de abajo hacia arriba con los dedos pulgar e índice



Presionar con los dos pulgares los párpados durante 3 a 4 segundos



Colocar los índices por encima de las mejillas realizando pequeños masajes circulares



Presionar por encima de las cejas con la ayuda del pulgar e índice.

Hacer pequeñas pausas periódicamente