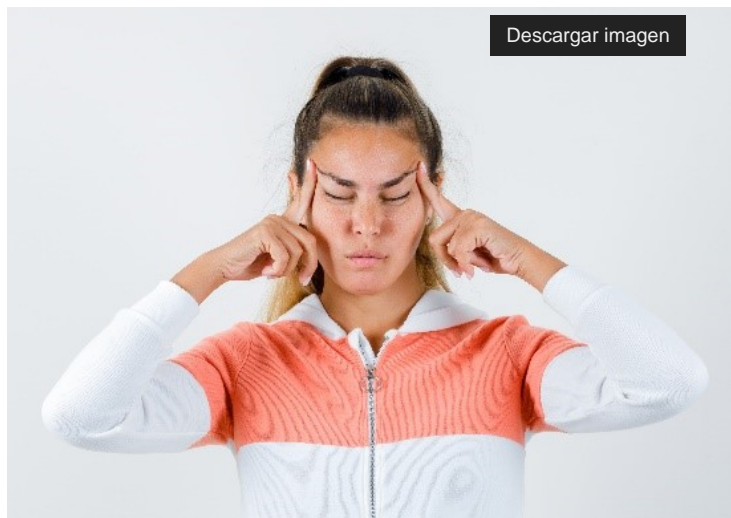


Ejercicios para mejorar la visión



Tanto en el terreno personal como laboral hacemos un uso excesivo de los dispositivos electrónicos que irritan nuestros ojos y producen picor, fatiga visual y sequedad: Te recomendamos unos ejercicios para prevenir y mejorar estos síntomas.

Parpadeo. Al parpadear humedecemos los ojos con lágrimas, pero frente a la pantalla parpadeamos menos y los ojos se secan y fatigan. Cíérrelos fuertemente durante 3 segundos, ábralos y repita 5 veces

Descanso de los ojos. Interrumpa cada hora el

trabajo frente al ordenador o la lectura durante 5-10 minutos y apoye las palmas de las manos mientras tiene los ojos cerrados

Presión en los ojos. Con las yemas de los dedos presione suavemente los ojos cerrados durante unos segundos. Hágalo 2 veces al día al levantarse y antes de irse a dormir

Movimientos oculares. Enfoque hacia un punto frontal y después mire a derecha e izquierda 3 o 4 veces seguidas. A continuación, haga círculos con los ojos para fortalecer aún más los músculos del globo ocular

Masaje de las órbitas de los ojos. Con los pulgares presione suavemente el hueso debajo de las cejas desde la nariz hasta la sien con movimientos circulares y los ojos cerrados.

Ejercicio de acomodación y enfoque. Coloque el dedo índice de la mano derecha delante del ojo a la distancia del codo y el dedo índice izquierdo a unos 15 centímetros detrás del derecho. Alterne y enfoque a uno y a otro durante al menos un minuto.

Prevención de la sequedad ocular. Abra y cierre los ojos, al menos 20 veces para relajar tus músculos faciales. Debe mantener la cabeza recta y los párpados relajados.

Ejercicio para la vista cansada. Para relajar la visión y la vista cansada, mire con los ojos cerrados al sol y mueva la cabeza de derecha a izquierda y de arriba abajo durante 2-3 minutos. Al terminar puede mojarse con agua fría la cara para refrescarte.

Y por supuesto mantenga un hábito adecuado para su salud integral: no fume, duerma lo suficiente, lleve una alimentación correcta y realice actividad física de forma regular

<https://www.macula-retina.es/los-mejores-ejercicios-para-mejorar-la-vista/> [

<https://www.macula-retina.es/los-mejores-ejercicios-para-mejorar-la-vista/>]

<https://www.oftalvist.es/blog/> [<https://www.oftalvist.es/blog/>]

<https://fernandez-vega.com/blog/> [<https://fernandez-vega.com/blog/>]

