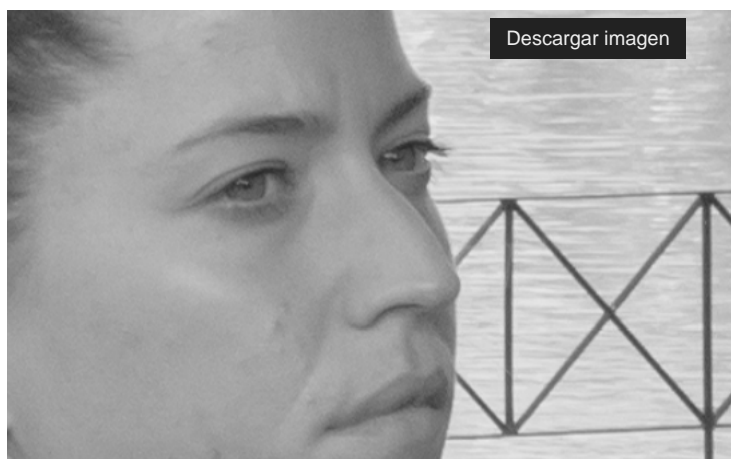


Ejercicios para mejorar la visión



En la vida diaria 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: Hay ejercicios recomendados para la vista que pueden prevenir estos síntomas.

Parpadeo

Al parpadear, humedecemos los ojos con lágrimas, pero frente a la pantalla parpadeamos menos y los ojos se secan y fatigan. Ciérrelos fuertemente 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/> [Ayuntamiento de Málaga - C/ Dr. John Fitzgerald Kennedy, 3 Málaga - 29014 - Tlf. 951 92 72 62]

<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/>]