

# ¿CÓMO CUIDAR NUESTRA SALUD VISUAL?



## RECOMENDACIONES GENERALES

1. Evitemos fijar la vista ya que produce cansancio. Procuremos mover los ojos conscientemente.
2. Debemos pestañear varias veces mientras estamos frente al computador o celular. Esto permite mantenerlos hidratados.
3. Por cada hora de uso de pantalla debemos cerrar nuestros ojos durante un minuto.

## EJERCICIOS

1. Cubre tus ojos con las palmas de tus manos (como cuencos) y observa la oscuridad, acompaña esto con la respiración.
2. Mueve suavemente la cabeza en dirección de la mirada.
3. Mueve los ojos con los párpados cerrados.
4. Imagina que estás frente a un reloj gigante, mira el centro del reloj y mueve solamente tu mirada hacia una hora en específico, después vuelve al centro, repite el ejercicio al menos 1 minuto.

## ASPECTO EMOCIONAL

Las emociones como el enojo o la tristeza literalmente pueden "nublar la mirada". Afectan nuestra visión puesto que la vista depende del sistema nervioso central.

Debemos cuidar nuestra salud física y emocional de manera conjunta.

## MATERIAL ADICIONAL

- **Lectura recomendada:** El Arte de Ver - Aldous Huxley
- **Video recomendado:** Yoga para ojos sanos y descansados  
<https://www.youtube.com/channel/UCrIkK-8VXykVehqQDiHpoIQ>

¡Anímate a practicar estos ejercicios!

