



Madrid, 28 de octubre de 2021

La Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF), sindicato más representativo en las administraciones públicas y con presencia creciente en el sector privado, **INFORMA**:

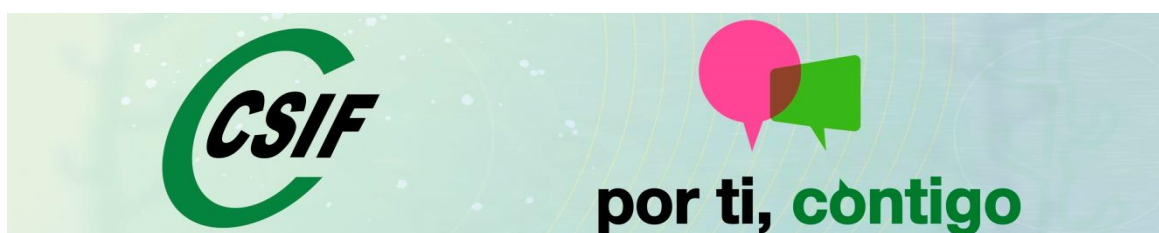
Cuatro Ejercicios de movimientos oculares para combatir los efectos de la fatiga visual

Prevención Integral & ORP Conference (prevencionintegral.com)

La prevención de la fatiga visual empieza por relajar la vista de la pantalla desviando la mirada cada 15 minutos

La fatiga visual es uno de los efectos del uso continuado de las pantallas de dispositivos como ordenadores, *tablets* y *smartphones*. Afecta a más del 90% de las personas que usan el ordenador por un tiempo superior a tres horas seguidas al día. Para paliar sus efectos, que suelen ser temporales, una de las recomendaciones de los optometristas es realizar ejercicios de gimnasia ocular como los de movimientos oculares.

Este tipo de movimientos se basan en **movimientos de seguimiento con los ojos, de lejos/cerca, alternantes o de ejecución de figuras**. La prevención de la fatiga visual empieza por relajar la vista de la pantalla desviando la mirada cada 15 minutos fijándola en el punto más alejado posible y manteniéndola en ese lugar durante unos diez segundos. A continuación se realizan los movimientos oculares:



Central Sindical Independiente y de Funcionarios. Unión Autónoma de Madrid

Tlf: 91 447 66 77 - Fax: 91 447 6200 - madrid@csif.es - www.csif.es/comunidad-de-madrid

Twitter: @CSIF_UAMadrid Facebook: <https://www.facebook.com/csif.madrid>

- **Primer ejercicio** - mantener la cabeza erguida y mirando hacia adelante con una postura correcta. Seguidamente se tienen que mover los globos oculares de izquierda a derecha. Repetimos unas diez veces.
- **Segundo ejercicio** - con una postura corporal correcta y sin mover la cabeza, mover los ojos de arriba hacia abajo -por ejemplo mirando la punta de la nariz. Repetir unas diez veces.
- **Tercer ejercicio** - manteniendo la postura correcta y con la cabeza erguida hay que **dibujar círculos con la vista**, que sean lo más redondos posible, para trabajar los músculos de los ojos. Se tienen que trazar en el sentido de las agujas del reloj y también en el sentido contrario. Repetir, como mínimo cinco veces.
- **Cuarto ejercicio - dibujar un ocho**. Centrando la mirada en un punto a una distancia de tres metros respecto a nosotros dibujaremos, con los ojos, el número ocho de derecha a izquierda y de izquierda a derecha. Repetir cinco veces al menos.

Después de hacer los ejercicios, en especial si se siente calor en los ojos o están enrojecidos, se recomienda refrescarlos con agua fría.

Cuando se hayan realizado los ejercicios, y siempre que se sientan con calor o estén enrojecidos, hay que procurar refrescar los ojos con agua fría. Se trata de salpicar con agua fresca los ojos cerrados.

Twitter: @CSIF_UAMadrid Facebook: <https://www.facebook.com/csif.madrid>



por ti, contigo

Central Sindical Independiente y de Funcionarios. Unión Autónoma de Madrid

Tlf: 91 447 66 77 - Fax: 91 447 6200 - madrid@csif.es - www.csif.es/comunidad-de-madrid

Twitter: @CSIF_UAMadrid Facebook: <https://www.facebook.com/csif.madrid>