

DECÁLOGO ERGONOMÍA E HIGIENE VISUAL

- 1.** No debes acercarte demasiado al leer o escribir, ni ladear o girar la cabeza y la espalda. Realiza las tareas en distancia cercana a la misma distancia que hay entre tu codo y la primera falange del dedo medio
- 2.** Al realizar tareas de cerca debes ser consciente de lo que rodea
- 3.** Para una mejor postura al leer o escribir mejor que la mesa tenga una inclinación de unos 20 grados, o se puede usar un atril
- 4.** No leas o estudies cuando estés demasiado cansado o a punto de dormirte. Tampoco recién levantado, mejor esperar una hora si es posible
- 5.** Cuando leas, de vez en cuando mira a lo lejos
- 6.** Cuando estudies, coloca una marca tres o cuatro páginas más adelante y cuando llegues levántate y muévete al menos un minuto
- 7.** Usa una iluminación general en la habitación, y otra centrada en la tarea que realizas pero que no te deslumbre (los diestros a su izquierda y los zurdos a su derecha)
- 8.** No veas la televisión a una distancia inferior a 2 metros y asegúrate de tener una buena postura. Nunca la veas a oscuras, ha de haber una buena iluminación
- 9.** Cuando vayas en coche evita la lectura u otras actividades de cerca, es preferible mirar a lo lejos
- 10.** Es conveniente realizar exámenes optométricos periódicamente o en el momento que notes fatiga visual, dolores de cabeza, modificaciones en tu visión o que disminuye tu rendimiento en tus estudios o en el trabajo