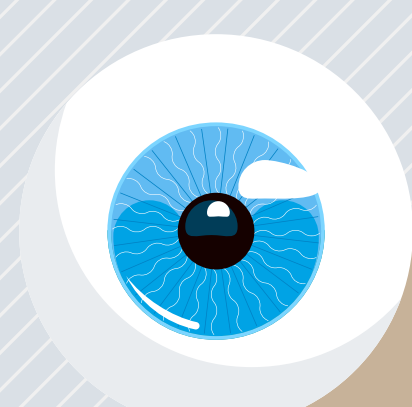
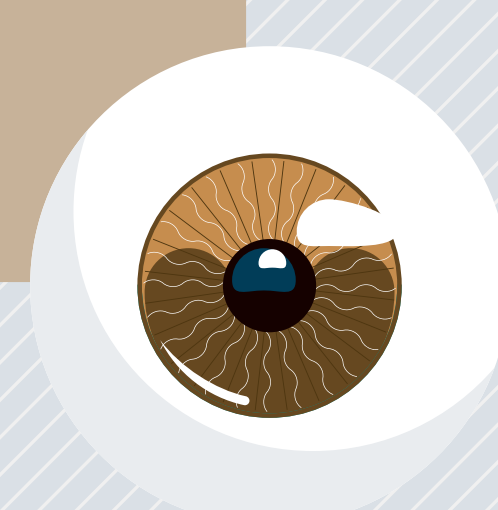


El Trabajo digital y tus ojos



Pasar varias horas frente a pantallas puede generar cansancio y fatiga visual.



¿Qué puede afectarlos?

- Pantallas a una distancia o altura inadecuada.
- Brillo excesivo o reflejos.
- Poco parpadeo y cambios de enfoque.
- Falta de pausas visuales.



Cuida tu salud visual

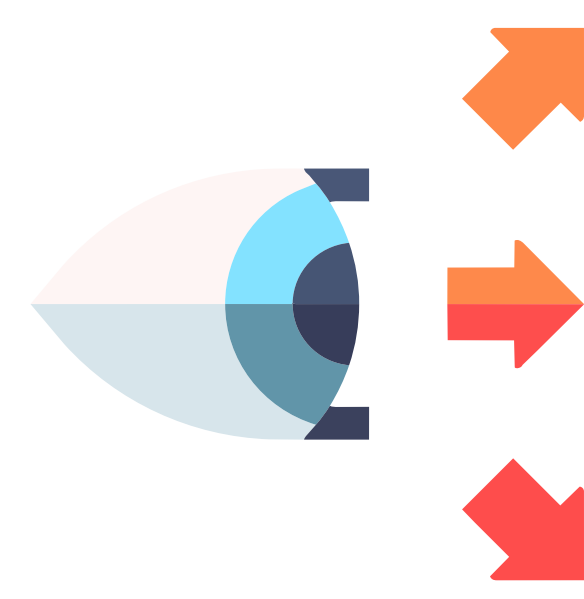
- Ubica la pantalla a unos 60 cm y a la altura de tus ojos.
- Ajusta el brillo y evita reflejos directos.
- Parpadea con frecuencia y realiza pausas visuales.
- No te automediques con gotas o colirios.
- Visita al optómetra u oftalmólogo al menos una vez al año.



Haz pausas para tus ojos

Regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira durante 20 segundos un objeto ubicado a unos 6 metros.

También puedes cerrar los ojos unos segundos, parpadear con frecuencia y realizar movimientos oculares suaves.



¿Cuándo revisar tus ojos?

Si presentas visión borrosa o doble, enrojecimiento, ardor, picazón, lagrimeo constante o dolores de cabeza frecuentes, consulta a un profesional de la salud visual.



Tus ojos también hacen parte del servicio a la justicia.

¡Protégelos cada día!

Somos + Salud y Seguridad