

8 CONSEJOS PARA EVITAR EL DAÑO VISUAL POR EL USO PROLONGADO DEL COMPUTADOR



Coloca la pantalla por debajo del nivel de tus ojos (máximo 15 grados).



Mantén una distancia del ordenador de mínimo 50cm.



Si usas gafas, que filtren la luz azul nociva de las pantallas.



Expón, cada cierto tiempo, tus ojos a la luz natural.



Por cada hora de trabajo, descansa la vista por 5 minutos.



Parpadea con frecuencia para evitar sequedad en los ojos.



Evita que fuentes de luz impacten directamente en tu pantalla.



Calibra bajo el brillo de tu monitor, pero garantiza visibilidad.

