



Servicio de Prevención
de Riesgos laborales

EJERCICIOS VISUALES

El uso continuado del ordenador puede provocar **FATIGA VISUAL**, durante las pausas puede realizar los siguientes **EJERCICIOS VISUALES**:



**SI DESCANSAS DIEZ MINUTOS
CADA DOS HORAS**



Mire a un objeto tan lejano como sea posible y luego desplace su mirada a distintos puntos de su entorno de trabajo.



Frótese suavemente los ojos.



Tápese con las palmas de la mano los ojos sin presionarlos durante unos 15 segundos. Tome aire, expúlselo lentamente y destape los ojos: se sentirá más relajado

RECUERDE: los descansos frecuentes y cortos, antes de alcanzar la fatiga, son más efectivos que los descansos largos y menos frecuentes.