



Junta de Andalucía
Médicos EOE's Málaga



CONSEJOS

BÁSICOS DE HIGIENE VISUAL EN CASA

1 ILUMINACIÓN



POTENTE EN LA ZONA DE TRABAJO,
EVITANDO SOMBRAS Y REFLEJOS

2 AMBIENTE



VENTILADO, ORDENADO Y TRANQUILO

3 POSTURA



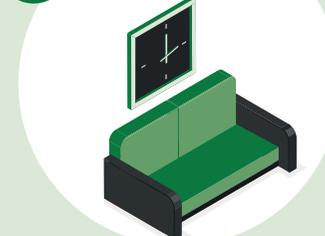
ESPALDA Y CABEZA RECTA,
PIES APOYADOS,
PLANO DE TRABAJO INCLINADO 20°

4 DISTANCIA



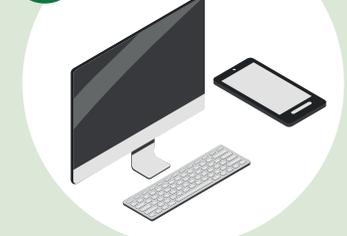
PANTALLA ORDENADOR 50/60CM
(A LA ALTURA DE LOS OJOS O MÁS BAJA),
TABLET/TELÉFONO MÓVIL 30CM

5 DESCANSOS



CADA 30-40 MIN
MIRAR A LO LEJOS 1-2 MIN,
CON PANTALLAS, CADA 20 MIN
DESCANSAR 20 SEG

6 PANTALLAS



EN NIÑOS/AS <2 AÑOS NO ES RECOMENDABLE,
EN NIÑOS/AS >2 AÑOS NO SE RECOMIENDA
USO PROLONGADO.
AJUSTAR BRILLO Y CONTRASTE
Y NO USAR CON LUZ APAGADA.