



visiónyvida

¿Ver la  
vida en  
AK?

**Descubre los signos o síntomas que indican que puede existir un problema visual dificultando tu aprendizaje.**

**Si detectas alguna de estas situaciones, recomendamos someterte a un examen visual completo lo antes posible.**



visiónyvida

¿Ver la  
vida en  
AK?

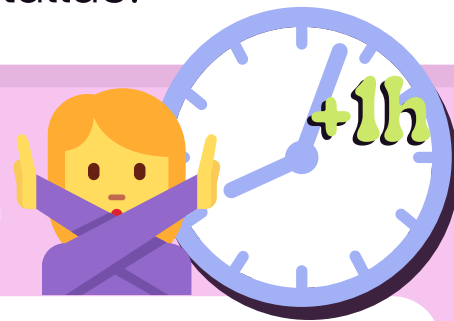
**Descubre los signos o síntomas que indican que puede existir un problema visual dificultando tu aprendizaje.**

**Si detectas alguna de estas situaciones, recomendamos someterte a un examen visual completo lo antes posible.**

# Consejos para el uso de pantallas:

El aumento de la miopía se relaciona con el uso intensivo de pantallas y la vida sedentaria. Para cuidar tu salud visual **¡Sigue estos consejos!**

No pases más de una **hora y media** al día delante de las pantallas.



**Entrecerrar los ojos** para ver de lejos puede indicar un problema visual.



Nunca mires a una pantalla a oscuras y busca siempre una **buena luz** para leer.

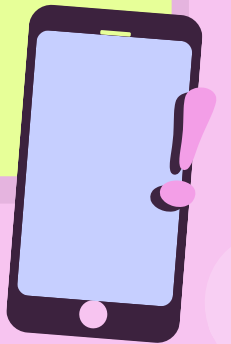


**Descansa** cada 20 minutos durante 20 segundos y a 20 pies de la pantalla. **¡20-20-20!**

**No** uses pantallas en la cama y menos con la luz apagada. No descansarás bien. ✓



La pantalla del ordenador tiene que estar a 60 cm y el móvil a 50 cm. **¡Aléjate de la pantalla!**

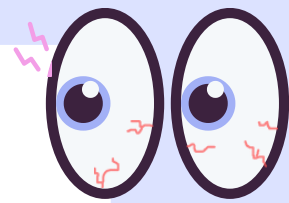


Es importante pasar más de una hora al día al **aire libre**.



## Molestias visuales

Sientes **escozor de ojos** cuando estás con un libro o con el ordenador.



Si aún con gafas de sol la luz **solar intensa** te molesta, revisa su visión.



Cuando llevas un rato estudiando, a menudo sientes **dolor de cabeza**.



## Visión binocular

Cerrar o **taparse un ojo** para fijarse en un texto o imagen.



Torpeza en actividades de **coordinación** o poca destreza en el deporte.



Si los ojos **bizquean**, hay que tratarlos lo antes posible.



A menudo diagnósticos de TDAH, se deben a un problema visual que les impide fijar la vista en las tareas **más de 10 min.**



# Lectura

# Escritura

**Girar el cuerpo** o **el papel** para leer puede indicar que la visión de ambos ojos no es igual de buena.

Para leer necesita **reseguir** las frases con el dedo.



**Coger mal el lápiz** puede dificultar la visión de lo que se escribe.

Si a cierta edad, la **escritura** es **irregular** o se tuerce en exceso.



Quizá exista un problema de visión dificultando la coordinación de ambos ojos.

**Ver doble** o **ver borroso** puede tratarse de un problema de visión binocular.

**Mover la cabeza** en lugar de los ojos para leer, apunta a un problema de motilidad ocular.



Una **lectura lenta** para su edad, puede significar un problema de visión.

