

# Consejos PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL

Ajustar el brillo de los equipos para que no sea demasiado elevado.

No fijar la vista en un objeto o tarea por más de 30 minutos para reducir el cansancio visual.

Realizar las actividades en ambientes bien iluminados para que la vista no se esfuerce.

Mientras realices una actividad debes pestañear para que los músculos de los ojos trabajen, se relajen un poco y se mantengan lubricados.



Mover la cabeza y realizar ejercicios oculares para relajar los ojos durante varios minutos y en forma regular.

La fatiga visual puede corregirse con pequeños pero sustanciales cambios.  
Sigue estos consejos, son de gran utilidad en tu vida cotidiana.

**UNIVERSIDAD EXTERNADO DE COLOMBIA**

Calle 12 n.º 0-07 este, Bogotá, D. C., Colombia  
PBX 341 9900, 342 0288, 342 5264 y 282 6066

**DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO  
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

Edificio D, pisos 3-4, extensión: 4212  
emergencias@uexternado.edu.co



**SEGURIDAD Y SALUD  
EN EL TRABAJO**