

EJERCICIOS DE PARPADEO

Mejora la lubricación de los ojos frente a la sequedad ocular

* **Abre y cierra los ojos** fuertemente durante tres a cinco segundos. Repite estos movimientos 8 a 10 veces
* **Parpadeo frecuente**: Consiste en parpadear cada dos a cuatro segundos – cerca de veinte a treinta y parpadeos por minuto. Al cabo del tiempo de hacer este ejercicio que lo haces de una forma consciente, aumentarás la frecuencia de parpadeo de una manera natural. Lubrica los ojos y se reducen los problemas de sequedad asociados a usuarios de ordenador que para mantener la atención en la pantalla parpadean mucho menos de lo normal.
* **Cierra los ojos cuando sea posible**. Por ejemplo, si tienes que pensar o tienes un minuto de descanso, cierra los ojos mientras lo haces.