



Guía Definitiva de Gimnasia Ocular

Esta guía está diseñada para ayudarte a reducir la fatiga visual causada por el uso prolongado de pantallas. La gimnasia ocular permite relajar los músculos del ojo, mejorar la circulación y optimizar el enfoque visual.

Los 7 mejores ejercicios oculares:

- 1 Palming: cubre los ojos con las manos calientes para relajar el nervio óptico.
- 2 Parpadeo consciente: parpadea rápidamente para hidratar los ojos.
- 3 Figura 8: sigue con la mirada un símbolo infinito imaginario.
- 4 Enfoque cerca-lejos: alterna la vista entre objetos cercanos y lejanos.
- 5 Zooming: acerca y aleja el pulgar mientras lo enfocas.
- 6 Movimientos en ejes: mueve los ojos arriba-abajo y derecha-izquierda.
- 7 Masaje ocular: relaja cejas y sienas con movimientos suaves.

Beneficios

Estos ejercicios ayudan a reducir la fatiga visual, mejorar la coordinación ocular y prevenir molestias como sequedad o visión borrosa. No sustituyen tratamientos médicos, pero son un excelente complemento diario.

Regla 20-20-20

Cada 20 minutos, mira un objeto a 6 metros durante 20 segundos. Este hábito reduce significativamente el estrés visual en entornos digitales.

La constancia es clave: solo 5 minutos al día pueden mejorar notablemente tu bienestar visual.