

SIGUE LA REGLA 20/20/20

En el trabajo y en nuestros momentos de ocio; el móvil, el ordenador, la TV... pasamos el día mirando pantallas, y por eso la fatiga visual digital se está convirtiendo en un problema cada vez más habitual.

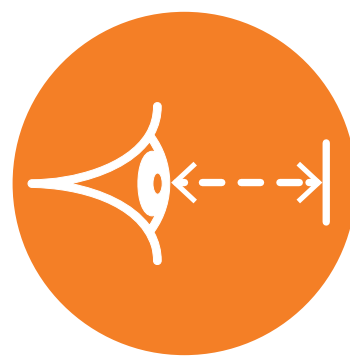
Una pausa de 20 segundos cada 20 minutos ayuda a tus ojos y a tu cuerpo a descansar.



Cada
20 minutos



Haz un descanso
y deja de mirar
la pantalla
20 segundos



Mira a un objeto a
20 pies (unos 6 m.)