

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:

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

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

Si entrecierras los ojos para ver de lejos puede que tengas un problema visual.

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

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.

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

## Escritura

Si a tu edad, la escritura es irregular o se tuerce en exceso ¡Revisa tu visión!

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

Coger mal el lápiz puede dificultar la visión de lo que escribes.

## Lectura

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

Si ves doble o ver borroso puedes tener un problema de visión binocular.

¡Atención si necesitas reseguir las frases con el dedo cuando lees!

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

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

## Molestias visuales

Si tras un rato estudiando, a menudo sientes dolor de cabeza, revísate.

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

Si sientes escozor de ojos cuando estás con un libro o con el ordenador ¡Revísate!

## Visión binocular

A veces se confunde TDAH con problema visuales. Si te cuesta fijar la vista en las tareas más de 10 min, acude a revisión.

Si eres torpe o tienes poca coordinación, puede ser por un problema visual

Cerrar o taparse un ojo para fijarse en un mismo texto es síntoma de un problema visual.

Si te bizquean los ojos, debes ir a tratarlos lo antes posible!

Ver la vida en 4K