



¿Cómo fortalecer
y relajar los ojos?

¿Cómo fortalecer y relajar los ojos?

Albenture Colombia
Bogotá: (1) 3819209
Línea Nacional: 018000 112038
WhatsApp: 310 256 8736
Correo: info@albenture.com.co
Web: albenture.com.co

Cinco minutos al día de ejercicios relaja la musculatura del órgano.



Es aconsejable ejercitar los ojos, pues son uno de los órganos más castigados durante las jornadas de estudio o trabajo.

A la hora estudiar o trabajar en oficinas son habituales consejos de cómo organizar la agenda por prioridades, mantener una actitud positiva, levantarse de la silla para estirar las piernas o utilizar las escaleras en vez del ascensor.

Pero en ellos no suele incluirse hacer unos ejercicios básicos para uno de los órganos más castigados durante los estudios o el trabajo: nuestros ojos.

Según la doctora Victoria De Juan, optometrista, “cinco minutos diarios de ejercicios oculares y otros cinco de relajación contribuyen a fortalecer, relajar y hacer más eficiente la musculatura ocular y evitar la fatiga o malestar visual”.

¿Cómo fortalecer y relajar los ojos?

“La gimnasia ocular se hace cada vez más necesaria no solo para ayuda a nuestros ojos a readaptarse a las largas jornadas de trabajo, sino debido al exceso de horas que los forzamos a estar en la misma posición, a mantener la mirada fija o a trabajar en distancias medias y cortas”, explica De Juan.

La optometrista aconseja efectuar ejercicios durante 5 minutos diarios, señalando que un buen momento para hacerlos es cuando se lleven varias horas trabajando frente al computador, al finalizar un periodo de estudio o en un descanso de nuestra actividad.



Para mejorar la elasticidad recomienda dirigir nuestra mirada de lado a lado, situándonos de pie o sentados, pero mirando de frente.

Si quiere fortalecer los músculos oculares lo aconsejable es sentarse erguidos *y colocar el dedo pulgar a 25 centímetros del rostro enfocándolo con la mirada por 10 o 15 segundos. Luego enfocamos otro objeto a 3 o 6 metros de distancia durante otros 10 o 15 segundos.*

También sugiere, para limpiar los ojos de sustancias extrañas, simplemente guiarlos, lo que además sirve para tensar la musculatura ocular. Tras realizar los ejercicios es importante cubrir los ojos por 5 minutos para relajar los músculos.



¿Ves borroso? o ¿sientes irritación o comezón en los ojos?

Entonces es momento de que tus ojos tomen un descanso para disminuir el estrés visual, con técnicas efectivas y fáciles de relajación ocular.

Estas técnicas reducen el estrés, la fatiga y el dolor de cabeza que se genera cuando una persona registra un esfuerzo visual durante mucho tiempo, por ejemplo, cuando está frente a la computadora o leyendo.

Existen diferentes técnicas para reducir el estrés visual, sin embargo, la técnica llamada palming, así como otros masajes te ayudarán a relajar la vista desde cualquier lugar, sólo debes dedicar algunos minutos.

1. Automasaje. Cierra los ojos. Coloca la punta de tus dedos sobre la frente, un centímetro aproximadamente arriba de las cejas y haz círculos pequeños suavemente durante unos segundos. Después estira las cejas con tus manos, siguiendo su forma del centro hacia afuera. Finalmente, coloca los dedos a los lados de los ojos (en la sien) y realiza movimientos circulares.

2. Relajación visual. Párate derecho con las piernas un poco separadas. Sin mover los pies, gira tu cuerpo y la cara lentamente hacia la derecha y regresa a la posición inicial y sigue a la izquierda, no frenes el movimiento; observa con los ojos todo el recorrido. Inhala y exhala lentamente.

3. Palming. Siéntate cómodamente frente a una mesa. Apoya los codos sobre ella, junta los dedos de la mano y flexiónalos un poco de forma que simules un caparazón. Cubre los ojos, cuida que los dedos cruzados se ubiquen en la frente y la nariz esté libre para respirar. Sin ejercer presión mueve las manos de una forma circular.

4.- Ochos. Estira un dedo y simula que escribes en el aire un ocho grande horizontal. Observa tu dedo mientras realizas este movimiento, tu cabeza debe permanecer inmóvil. Hazlo de una forma suave y lenta, para que tu respiración sea tranquila.



5. Cerca y lejos. Estira un dedo de tu mano y colócalo enfrente de tus ojos. Aleja tu mano lentamente hasta que esté totalmente estirado tu brazo. Ahora, acerca despacio el dedo muy cerca de los ojos (a unos cinco centímetros aproximadamente). Tus ojos deben permanecer fijos en el dedo.

Recuerda que el objetivo del palming es relajar, así que no aprietes demasiado las palmas de tus manos sobre tus ojos. Prácticalo todos los días durante una semana y notarás cómo tus ojos, mente y cuerpo estarán más liberados del estrés.



Servicios complementarios:

- Búsqueda de optómetras
- Agendamiento de citas
- Asesoría médica
- Servicio de mensajería

¿Cómo fortalecer y relajar los ojos?

FECHA DE ACTUALIZACIÓN DE ESTA GUÍA: 13/10/2016

Gracias por utilizar los servicios de ALBENTURE. Trabajamos para que su vida sea mejor. No dude en ponerse en contacto con nosotros desde Bogotá a línea 3819209 o desde cualquier parte del país a la línea nacional 018000112038 si en algo más podemos serle de utilidad.

FUENTE BIBLIOGRÁFICA:

- <http://www.eltiempo.com/estilo-de-vida/salud/gimnasia-para-fortalecer-y-relajar-los-ojos/16704511>
- <http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/5-pasos-para-relajar-tu-vista>

ELABORADO POR:

Equipo de Operaciones de Albenture

AVISO IMPORTANTE:

Esta guía informativa ha sido elaborada utilizando información procedente de fuentes de alta fiabilidad y opiniones de expertos.

Esta información tiene carácter general y puede no ser de aplicación en su caso particular. No es la intención de Albenture proporcionar asesoramiento específico, sino facilitar a los usuarios la información necesaria para comprender mejor sus derechos y deberes. Se debe consultar a un especialista para el asesoramiento específico.