



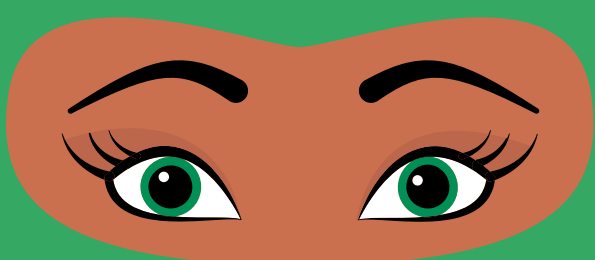
Relaje los ojos y cuídelos realizando pausas activas, le enseñamos como

Está comprobado que realizar pausas activas visuales puede reducir el estrés y puede prevenir el riesgo de tener enfermedades oculares.

Compañía de Seguros Bolívar S.A.

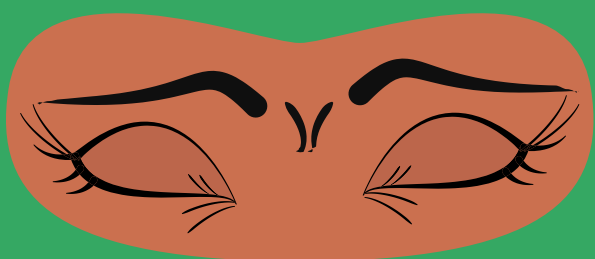
Practique los siguientes ejercicios de manera constante.

1



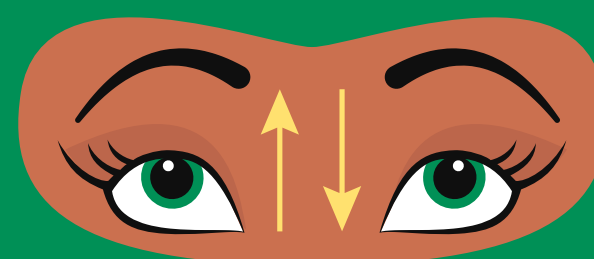
Abra los ojos completamente y mire al frente, sostenga esta posición durante 20 segundos, descanse y repita el ejercicio.

2



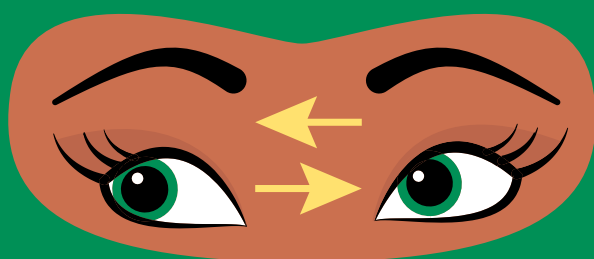
Cierre los ojos y mantenga esta posición durante 20 segundos, descanse y repita el ejercicio.

3



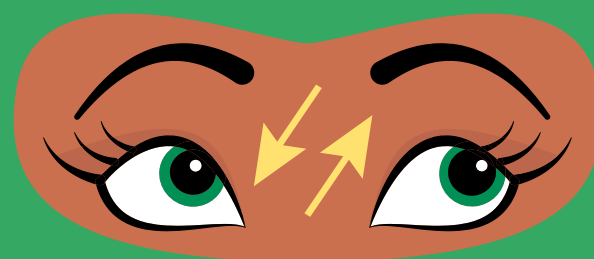
Lleve los ojos hacia arriba, mantenga esta posición durante 20 segundos, luego lleve los ojos hacia abajo, mantenga la posición durante 20 segundos. Descanse y repita el ejercicio.

4



Desplace la mirada hacia los lados, sostenga en el lado derecho 20 segundos y en el lado izquierdo 20 segundos, descanse y repita nuevamente el ejercicio.

5



Desplace la mirada en diagonal, primero arriba por 10 segundos; después abajo por 10 segundos. Descanse y repita el ejercicio del lado contrario.

6



Deslice los ojos con movimientos circulares 5 veces cada lado.

Realice estos ejercicios para lograr una visión eficiente, ágil y de mayor calidad.

Con ARL Seguros Bolívar tendrá más recomendaciones de ergonomía.

Queremos protegerlo de cualquier situación y en todo momento.