

# MIOPÍA - SALIR AL AIRE LIBRE AYUDA A PREVENIRLA

Aunque en el origen de la miopía influyen varios factores, sobre algunos podemos actuar, especialmente en niños/as.

*¡Cuida sus ojos!*

## RECOMENDACIONES

- Pasar al menos 90 minutos al aire libre al día. Esto contribuye a fijar la vista en puntos lejanos.
- Reducir el tiempo de pantallas.
- Descansar a ratos y fijarse en puntos lejanos.
- Revisar regularmente la vista.
- Usar las gafas siguiendo las indicaciones del profesional.

