

# 7 ejercicios para los ojos que tienes que hacer diariamente

---

Publicado el: 11-07-2024

En este artículo, exploraremos ejercicios para los ojos que puedes incorporar en tu rutina diaria para mejorar la salud visual. Aunque no existen ejercicios oculares eficaces para corregir errores refractivos como la miopía o el astigmatismo, sí pueden ayudar a optimizar las habilidades visuales y fortalecer los músculos alrededor de los ojos.

Los ejercicios oculares, aunque no corrigen errores refractivos como la miopía o el astigmatismo, pueden ayudar a optimizar las habilidades visuales y fortalecer los músculos alrededor de los ojos. Además, aprenderás sobre los beneficios de estos ejercicios y cómo pueden contribuir a reducir la fatiga ocular y mejorar la concentración. ¡Vamos a sumergirnos en estos ejercicios para cuidar nuestra vista! Es fundamental cuidar la salud de nuestros ojos, especialmente cuando pasamos mucho tiempo frente a pantallas digitales. Aquí tienes siete ejercicios para los ojos que puedes incorporar a tu rutina diaria, ????????

1. **Parpadear con Frecuencia:**
  - Parpadear regularmente ayuda a refrescar y mantener hidratados los ojos. Esto es especialmente importante cuando trabajas en una computadora o usas el teléfono móvil durante largos períodos.
2. **Cierre de Ojos:**
  - Cierra los ojos durante aproximadamente 6 segundos y luego ábrelos. Repite este ejercicio de 7 a 10 veces para relajar la vista y reducir la fatiga ocular.
3. **Hacer Palming:**
  - Coloca las palmas de tus manos sobre los ojos durante 30 segundos. Imagina que estás sumergido en la oscuridad. Este ejercicio es relajante y ayuda a descansar los ojos.
4. **Masaje de Cejas:**
  - Con los dedos, masajea suavemente las cejas en movimientos circulares. Esto estimula la circulación sanguínea y alivia la tensión.
5. **Cambio de Enfoque:**
  - Alterna la mirada entre objetos cercanos y lejanos. Esto ayuda a los músculos oculares y mejora la percepción visual.
6. **Variación del Foco Visual:**
  - Mira a diferentes distancias y direcciones. Por ejemplo, enfoca un objeto cercano y luego uno lejano. Esto fortalece los músculos oculares.
- 7.

### **Lavado con Agua Fría:**

- Lava tus ojos con agua fría para refrescarlos y aliviar la sequedad.

Recuerda que estos ejercicios son simples pero efectivos para mantener la salud visual. ¡Inclúyelos en tu rutina diaria!

**Fuente:** <https://netsaluti.com>