

E3Lb- Dos publicaciones en la página web y redes sociales, de información de cultura de bienestar y salud aplicable a la comunidad en general

Facebook (20+) Facebook

facebook.com/photo?fbid=1417893247015360&set=a.531803755624318&locale=es_LA

Aplicaciones | Integr@ARS - COM... | PRED | Godat | IQ | Gmail | LoginAdmin | Validador de usuari... | HeOn Health Online | PDF DOC

¿Por qué es importante hacerse una consulta con el **OPTOMETRA?**

CUIDA TU SALUD VISUAL!

CHEQUEA TU SALUD VISUAL:

- ✓ Detecta a tiempo problemas visuales y enfermedades oculares
- ✓ Previene dolores de cabeza por esfuerzo visual
- ✓ Mejora tu calidad de vida con una vision saludable
- ✓ Actualiza tu fórmula de lentes si es necesario

I.P.S S.A.S OPTICA CENTRAL
AMAMOS TODO LO QUE VES

Linea Principal 3148219963

OpticaCentral IPS SAS

OpticaCentralIPS

Buscar



5 TIPS DE SALUD VISUAL



- 1 Descansa la vista**
Toma un descanso cada 20 minutos.
- 2 Parpadea frecuentemente**
Evita la sequedad ocular.
- 3 Iluminación adecuada**
Mantén una buena luz al leer o trabajar.
- 4 Nutre tus ojos**
Consumo alimentos ricos en vitamina A y omega-3.
- 5 Examínate regularmente**
Realiza un examen visual anual.