

¡CUIDA TU VISTA!



REGALO
EXTRAORDINARIO



Los padecimientos visuales son la **discapacidad #1** en México.

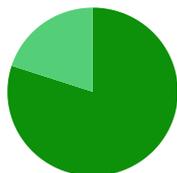
59% de la Población Mexicana cuenta con alguna debilidad visual.

1 DE CADA 4 niños en el mundo tienen una discapacidad visual **no corregida**.



¿CÓMO IDENTIFICO SI TENGO UN PROBLEMA VISUAL?

- Visión borrosa.
- Sueño al leer.
- Ojos cansados o adoloridos.
- Visión con sombra.
- Dolor de cabeza.
- Tener que entrecerrar los ojos para poder enfocar.



80%

de las **discapacidades visuales se pueden evitar** con diagnóstico y tratamiento temprano.

Una visión saludable puede **afectar** significativamente el **RENDIMIENTO ACADÉMICO** de los niños.



CONSEJOS PRÁCTICOS

No forces tu visión utiliza la regla
20-20-20



Cada **20** minutos



Tómate **20** segundos de pausa de tu dispositivo digital



Mira un objeto a **20** pies de distancia (Unos 6 metros aprox.)



¡ESCANEA EL QR Y LLEVA CONTIGO ESTA INFORMACIÓN!