

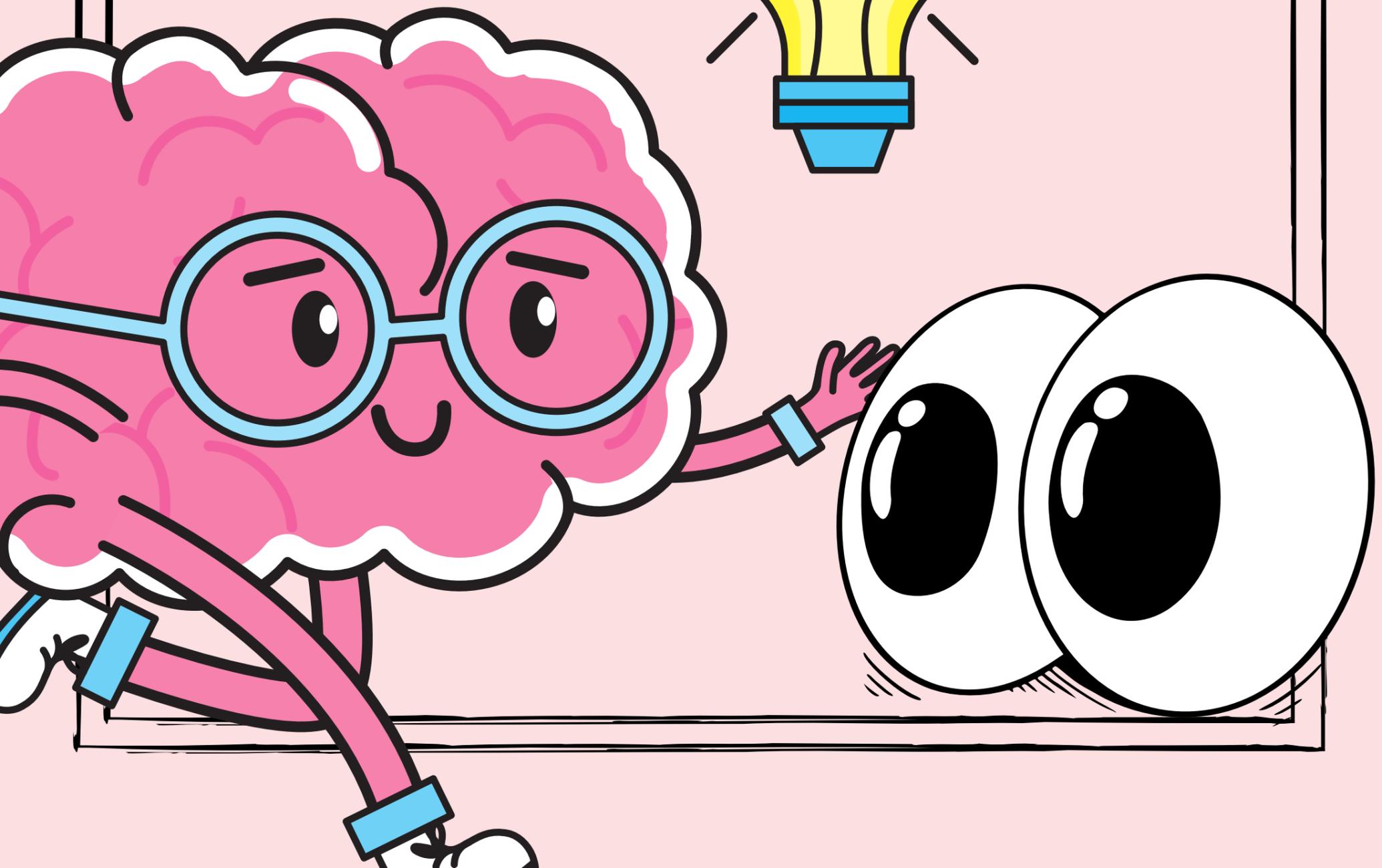
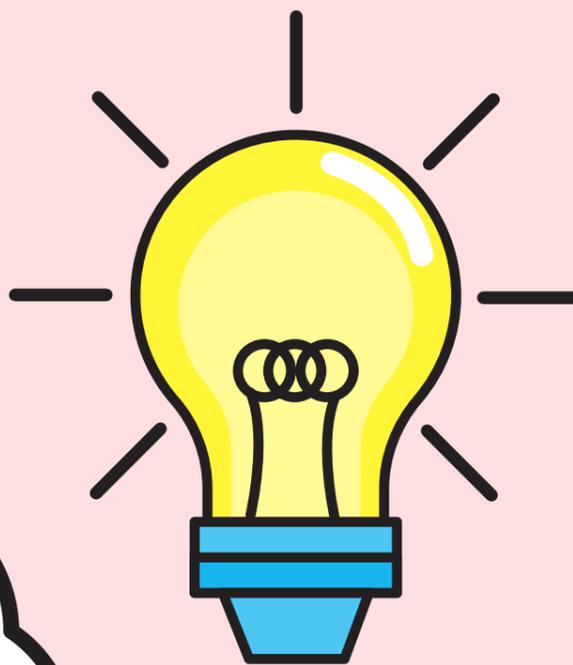


Hackea tu visión

GUÍA PRÁCTICA

**6 cosas que debes
evitar hacerles**

A TUS OJOS





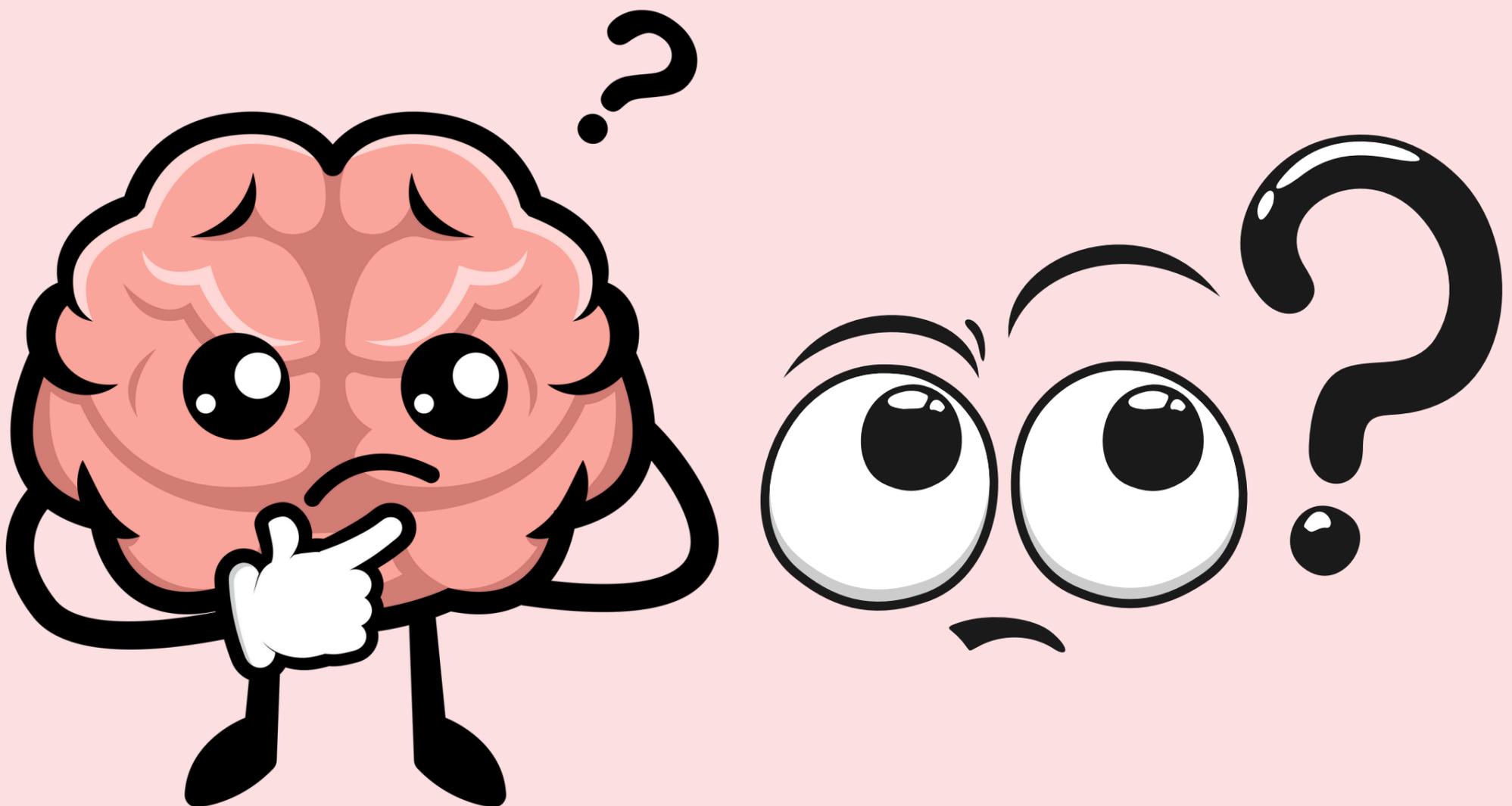
Tus ojos son como pequeños superhéroes:

trabajan sin descanso para que veas el mundo.

Pero, como todo héroe, necesitan cuidado y protección. Aquí te dejo una guía divertida con datos curiosos para que los mantengas en su

mejor forma. 🧐 ✨

¿QUIEN VE, EL OJO O EL CEBRERO?



Evita:

01

1. FROTARTE LOS OJOS COMO SI FUERAN LÁMPARAS MÁGICAS

- Por qué NO hacerlo: Aunque quieras pedirle un deseo a tu córnea, frotarte los ojos puede dañar su forma y causar infecciones. Además, ¿sabías que tus manos tienen más bacterias que un teclado de computadora?

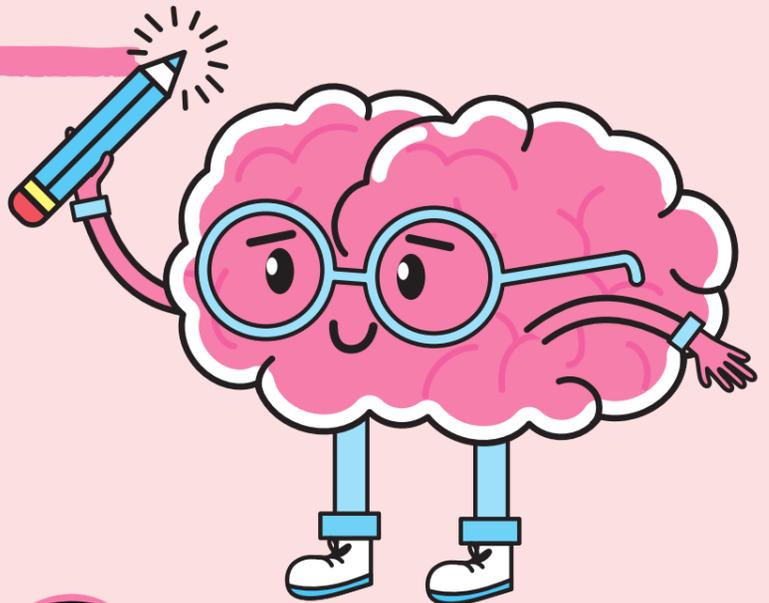
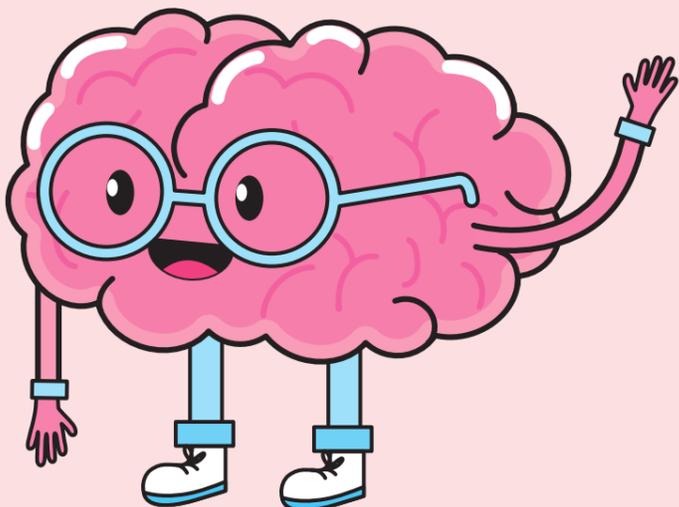


- Dato curioso: Parpadeas menos cuando miras una pantalla, ¡hasta la mitad de lo normal! Así que recuerda parpadear conscientemente mientras trabajas o ves memes.

03

3. DORMIR CON LENTES DE CONTACTO COMO SI FUERAN PARTE DE TI

- Por qué NO hacerlo: Tus ojos necesitan respirar mientras duermes, y los lentes de contacto bloquean el oxígeno. Esto puede causar infecciones serias.
- Dato curioso: Tus ojos son el único órgano del cuerpo que recibe oxígeno directamente del aire. ¡Son únicos!



02

2. MIRAR PANTALLAS COMO SI FUERAN TU MEJOR AMIGO

- Por qué NO hacerlo: Tus ojos no están diseñados para maratones de Netflix o TikTok sin descanso. La luz azul de las pantallas puede causar fatiga ocular y alterar tu sueño.
- Dato curioso: Parpadeas menos cuando miras una pantalla, ¡hasta la mitad de lo normal! Así que recuerda parpadear conscientemente mientras trabajas o ves memes.

04

4. LEER EN LA OSCURIDAD COMO SI FUERAS SHERLOCK HOLMES

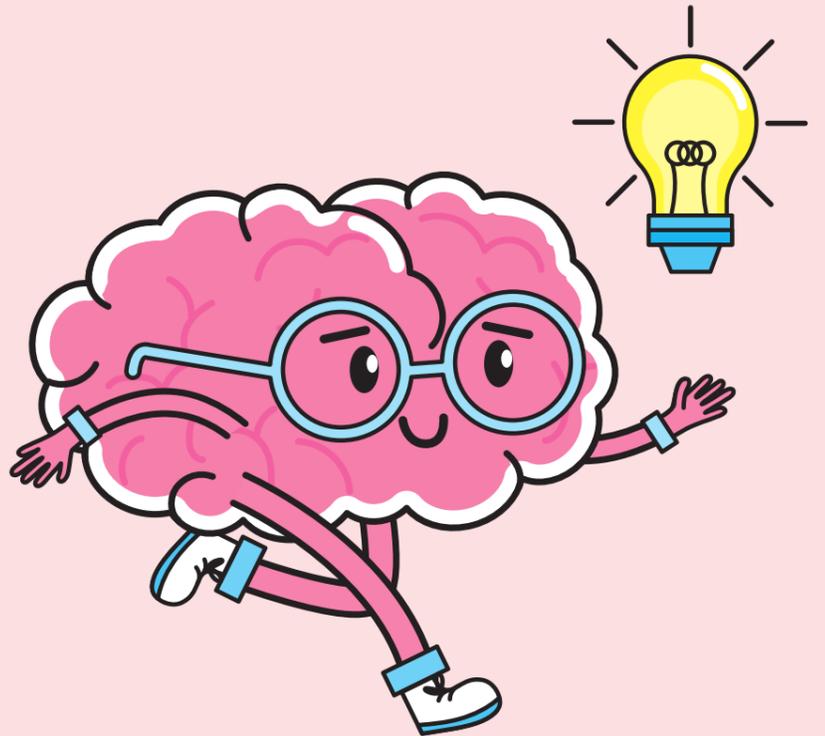
- Por qué NO hacerlo: Forzar tus ojos en ambientes poco iluminados puede causar fatiga visual y dolores de cabeza.
- Dato curioso: Aunque leer en la oscuridad no daña permanentemente tus ojos, sí los hace trabajar mucho más duro. Mejor dale un descanso a tu detective interno y enciende una luz adecuada.

Evita:

IGNORAR MOLESTIAS OCULARES COMO SI FUERAN "COSAS PEQUEÑAS"

05

- Por qué NO hacerlo: Un ojo rojo o visión borrosa puede ser señal de algo serio, como glaucoma o infecciones. Ignorarlo solo empeora las cosas.
- Dato curioso: Los oftalmólogos pueden detectar problemas de salud general (como diabetes) solo mirando tus ojos. ¡Son ventanas a tu salud!



06

USAR MAQUILLAJE VIEJO COMO SI FUERA UN TESORO ESCONDIDO

- Por qué NO hacerlo: El maquillaje caducado puede contener bacterias que causan infecciones oculares (¡adiós máscara de pestañas favorita!).
- Dato curioso: Cambia tu maquillaje cada tres meses para evitar problemas... y porque siempre es divertido probar nuevos colores 🎨✨

