

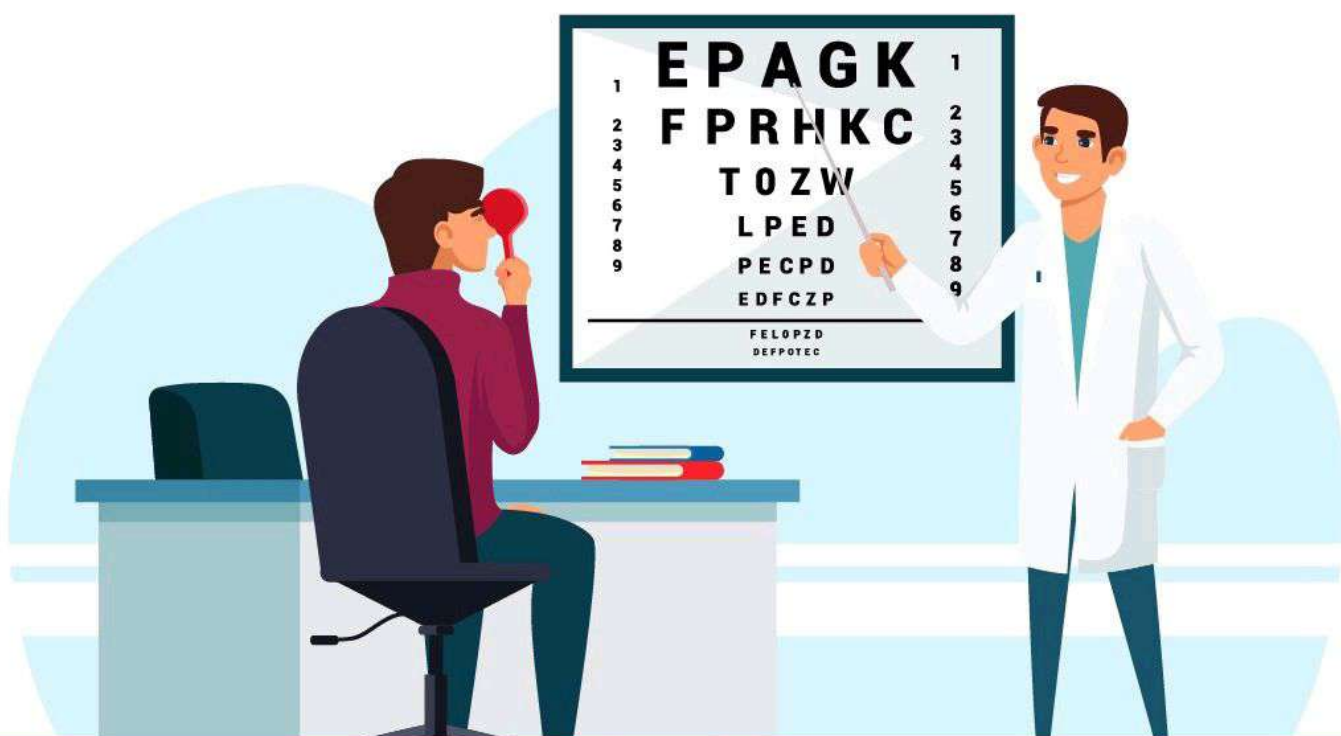
# Cuida tu **Salud Visual**



**Incluye en tu dieta alimentos ricos en vitamina A, E, C y B12.**



**Realiza ejercicios visuales.**



Secretaría  
de Salud



20  
AÑOS  
— EL TIEMPO Y EL ESPERANZA —  
MICHOACÁN



Gobierno  
de Michoacán

# Cuida tu Salud Visual



## En el exterior:



**Cuida tus ojos de los rayos solares, utiliza lentes oscuros para protegerlos.**



Secretaría  
de Salud



20  
AÑOS  
DE LA SALUD VISUAL  
MICHOCÁN



Gobierno  
de Michoacán

# Cuida tu **Salud Visual**



**Revisa tu visión al menos una vez al año.**



Secretaría  
de Salud



Gobierno  
de Michoacán

# Cuida tu Salud Visual



**Con las pantallas y dispositivos electrónicos:**



**Limita el tiempo de exposición.**

**Baja el brillo y contraste.**

**No los utilices con la luz apagada.**



Secretaría  
de Salud



Gobierno  
de Michoacán