

Los aspectos materiales y físicos de la lectura

- Perfecto estado de la visión
Para que la lectura y la velocidad con la que se realice sea satisfactoria es necesario tener una visión perfecta, de no ser así acudir a un oftalmólogo para solucionar tal problemática.
- Óptima iluminación
La iluminación ideal es el sol, si se cuenta con iluminación artificial debe tener una intensidad confortable evitando las penumbras y oscuridad que imposibiliten la lectura.
- Postura adecuada
Se debe tener el cuerpo erguido, ligeramente inclinado hacia adelante tratando de conservar una inmovilidad absoluta.
- Correcta distancia e inclinación
Cada ser humano tiene su distancia óptima respecto a lo escrito. Esta será marcada por la comodidad del lector, la inclinación está dada por la distancia equivalente de la vista a la primera y última línea del texto.

5 Formas de Relajar la Vista

A continuación, **5 formas de relajar el sentido de la visión**. El sentido de la visión es muy importante, porque por él hacemos la mayoría de las actividades diarias. Una relajación metódica a nuestros ojos les proporcionará un mejor funcionamiento y mayor rendimiento y potencia.

1-) Mirar a la distancia: Es muy útil, ya que al no enfocar (o enfocar algo a la distancia, de forma muy vaga) estamos relajando los músculos del ojo. Esto ayuda en sesiones largas de estudio o luego de estar un buen tiempo frente a artefactos visuales como la televisión o un monitor. Mirar a la distancia durante unos 30 segundos, al menos 3-4 veces será suficiente.

2-) Cerrar los ojos: un descanso aún más pronunciado del sentido. Esto también ayudará a poner la mente en claro, y obviamente a relajarnos. Es importante estar tranquilo durante el procedimiento, para que la relajación muscular sea realmente efectiva.

3-) Masajearse los ojos: obviamente con los ojos cerrados también. Es útil después de una prolongada utilización de la vista, en especial luego de largas lecturas. Sirve para alargar la *utilidad* de la vista luego de una prolongada lectura, por ejemplo.

4-) Pestañeo constante: esto es útil incluso entre nuestra lectura. Un pestañeo constante humedece/hidrata de forma más correcta nuestros ojos, cosa que sirve para un mejor enfoque, una mejor visión, y para evitar ardores y molestias.

5-) Descanso: esto es obvio, pero a veces lo olvidamos. Es muy importante que nuestros ojos descansen bien, y esto lo realizamos realmente al 100% cuando dormimos. Así que, si los anteriores métodos no te funcionan, es muy probable que en realidad lo que necesites sea un buen sueño, una siesta de al menos 30 minutos y estarás de nuevo en amplias facultades de utilizar el sentido más importante en la vida cotidiana.

Referencias

<http://como-relajarse.blogspot.com/2012/06/5-formas-de-relajar-la-vista.html>

<http://myslide.es/documents/habitos-de-lecturadocx.html>