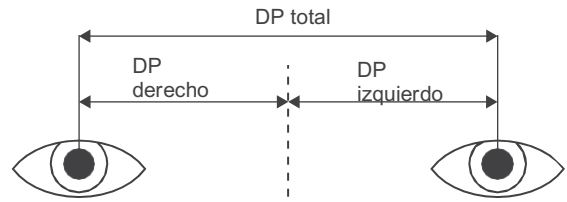


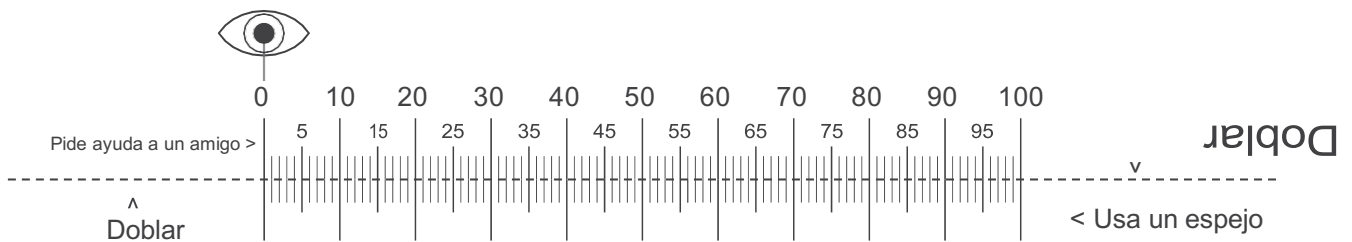
Regla de distancia pupilar

Tu distancia pupilar, o DP, es la distancia en milímetros (mm) entre el centro de una pupila y el centro de la otra.



Cómo medir tu distancia pupilar

1. Imprime esta página al 100% sin escalar (vuelve a comprobar la escala adecuada colocando una tarjeta de crédito debajo).
2. Dobla la regla de distancia pupilar por la mitad a lo largo de la línea indicada.
3. Colócate a unos 20 cm (8 pulgadas) de un espejo.
4. Cierra el ojo izquierdo y alinea el 0 mm sobre el centro de la pupila derecha. Coloca la regla contra la frente para mayor estabilidad.
5. Cierre el ojo derecho y anote la lectura directamente sobre la pupila izquierda. Ese será tu DP*.



*La DP promedio de un adulto oscila entre 58 y 65.

IMPORTANTE



Si este PDF se imprime a una escala incorrecta, tu medición de la DP será inexacta.

Coloca tu tarjeta de crédito sobre esta imagen para verificar la escala adecuada.

Consejos para imprimir a la escala adecuada

Descarga y guarda el archivo en tu escritorio y ábrelo con Acrobat Reader (WIN o MAC). Antes de imprimir, asegúrate de que la escala de la página está ajustada a "ninguna". Vista previa (MAC). Antes de imprimir, asegúrate de que la escala está ajustada al 100%.