

Puede medirlo usted mismo fácilmente siguiendo los pocos pasos que se describen a continuación. Todo lo que necesita es una regla (10 cm es suficiente) y un espejo (o un amigo).

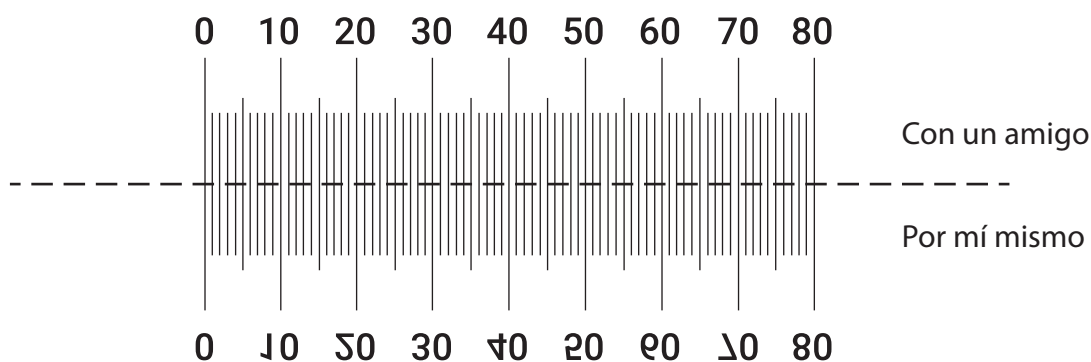
Por mí mismo

1. Quédese parado a unos 20 cm del espejo.
2. Sostenga la regla horizontalmente contra sus cejas.
3. Cierre su ojo derecho y alinee el punto cero de la regla con el centro de su pupila izquierda.
4. Abra su ojo derecho. Lea la longitud (en mm) que puede ver en el centro de su pupila derecha. Esta es su DP.
5. Puede repetir la medición varias veces (mida también desde el ojo derecho al izquierdo). Si mide diferentes longitudes, utilice el valor medio.
6. Introduzca el valor final de DP en el formulario.



Con un amigo

1. Póngase de pie delante de su amigo para que pueda seguir mirando al fondo de la habitación.
2. Su amigo debe entonces sostener la regla hasta las cejas.
3. Cierre su ojo derecho y mire a algo que esté a 3-5 m de distancia.
4. Su amigo deberá alinear el cero de la regla con el centro de su pupila izquierda.
5. Abra su ojo derecho y cierre el izquierdo. Su amigo podrá entonces medir la longitud (en mm) hasta el centro de su pupila derecha.
6. Repita la medición varias veces (mida también del ojo derecho al izquierdo). Si mide diferentes longitudes, por favor use el valor promedio.
7. Introduzca el valor final de DP en el formulario.



Imprimez à 100 % puis placez votre carte de crédit ici pour vous assurer que la taille de la règle a été correctement imprimée.