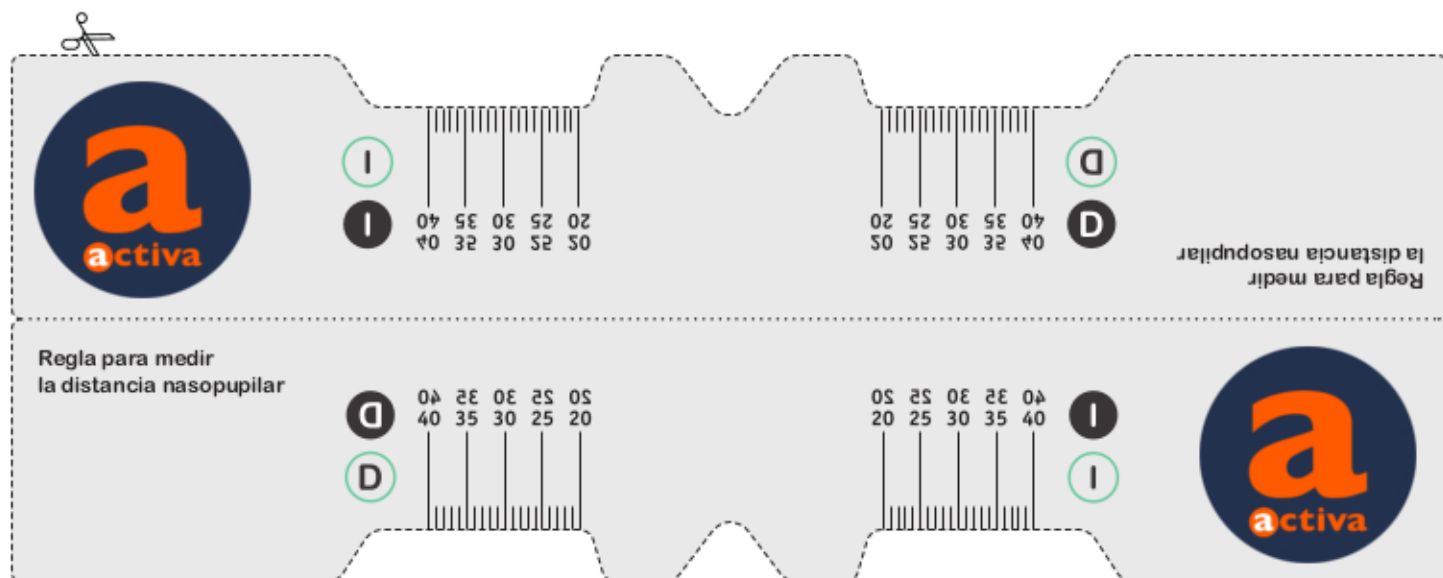


Mide tu distancia nasopupilar usando esta regla de medición



Cómo medir la distancia nasopupilar:

- 1 Imprime este documento (si usas un folio grueso la regla tendrá más estabilidad).
- 2 Asegúrate de que el documento se imprime a tamaño real. Para comprobarlo, usa una regla y revisa que los valores coinciden.
- 3 Recorta la regla de medición siguiendo los puntos del recortable.
- 4 Ahora, sigue estos pasos para obtener la distancia que hay entre tus pupilas:
 - Coloca la parte central de la regla sobre el puente de tu nariz.
 - Frente a un espejo, mira que valor de la regla coincide sobre tu pupila izquierda (I) y tu pupila derecha (D). Esos valores son los que tendrás que indicar en el desplegable de la web.
 - Para obtener un valor más preciso, te recomendamos que pidas ayuda a alguien. En este caso, sitúate de pie frente a la otra persona y mira fijamente a un objeto situado por detrás de ella. Si tienes más de 40 años y quieres hacerte una gafas para visión de cerca, sitúate frente a alguien a una distancia de 40 cm y fija tu mirada en el punto medio de sus cejas.