Cómo medir tu distancia pupilar (DP)

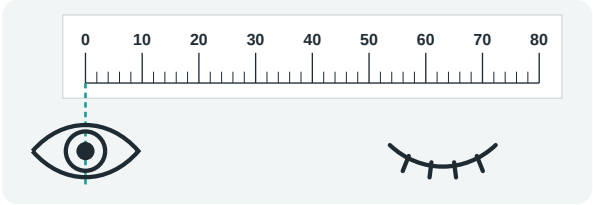
La DP es la distancia entre el centro de una pupila (el puntito negro del ojo) y el centro de la otra. La necesitamos para centrar bien tus lentes. **Te lleva 2 minutos.**

Qué necesitás

Un espejo y una regla que tenga los milímetros marcados (la de tu casa sirve).

Paso a paso

1. Parate frente al espejo, a unos **20 cm**, sin anteojos y con buena luz. Apoyá la regla sobre las cejas, bien derecha.
2. Cerrá un ojo. Fijate bien dónde está el **0** en tu regla y poné la **rayita del 0 justo sobre la pupila del ojo abierto**.
3. Sin mover la regla: **abrí el ojo que tenías cerrado y cerrá el otro.**
4. Mirá qué número queda justo sobre la pupila de ese ojo. **Esa es tu DP.**
5. Repetilo 3 veces para confirmar que te da siempre lo mismo.



Paso 2: el 0 va sobre la pupila del ojo abierto.



Pasos 3 y 4: abrís el otro ojo y leés el número. En este ejemplo, la DP es 63 mm (6,3 cm).

Tené en cuenta

- Muchas reglas tienen un pedacito antes del 0: se mide desde la **rayita del 0**, no desde el borde.
- En el espejo, los números de tu regla se ven al revés. Es normal: contá las rayitas. **¿Querés leerlos derechos? Usá la regla NAWI de abajo.**
- Anotá el número tal cual lo leés: **6,3 cm** o **63 mm**, las dos formas sirven. En adultos suele dar entre 5,4 y 7,4 cm (54 a 74 mm): si te da muy distinto, medí de nuevo.

Mi DP: _____ Mandanos este número junto con tu receta.

¿Preferís usar nuestra regla? (opcional)

Está impresa al revés a propósito: en el espejo los números se ven derechos. Los pasos son los mismos de arriba.

Apoyá acá una tarjeta
(de crédito o débito):
tiene que entrar justo.

A. Imprimí esta hoja en A4 al **100%** ("tamaño real"). No uses "ajustar a la página".

B. Comprobá **sobre la hoja impresa** (en la pantalla no sirve) que una tarjeta entre **justo** en el recuadro. Si no entra justo, se imprimió mal y la medida va a dar mal.

C. Doblá por la línea punteada y apoyá la regla con el lado **"Usando un espejo"** mirando hacia el espejo.

Listo: seguí los pasos 1 a 5 de arriba.

