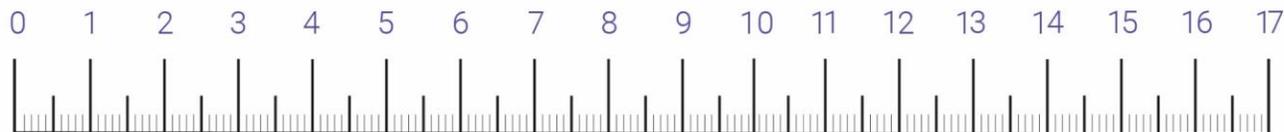
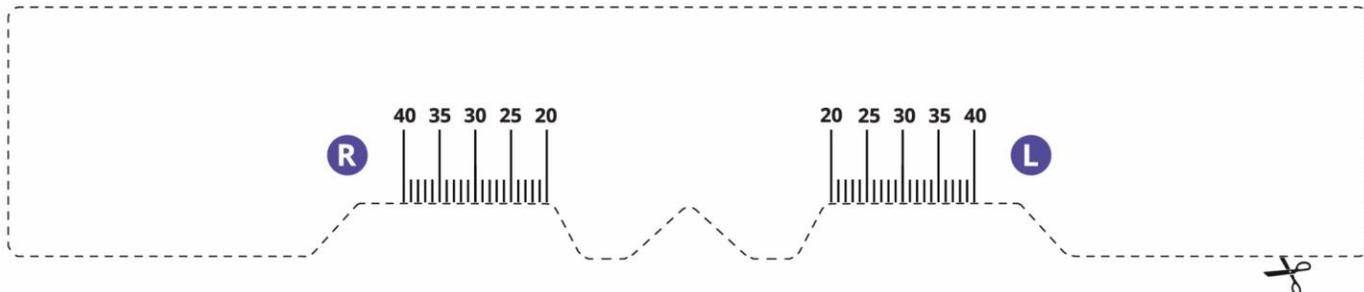


• **Regla para medir la DP** (distancia pupilar)



• **Cómo utilizar esta herramienta para medir tu DP** (distancia pupilar)

1. Imprime esta página a tamaño real (selecciona la configuración de impresión "por defecto" o desactiva cualquier tipo de escala).
2. Para asegurarte de que has impreso esta página correctamente, comprueba con una regla si las mediciones son correctas (1cm impreso = 1cm real)
3. Recorta la regla siguiendo la línea de trazado.



4. Ahora, procede a medir tu DP de una de las siguientes maneras: Posiciona la regla sobre el puente de tu nariz como si te pusieras unas gafas (como se ilustra en esta página al final). Si estás solo, colócate frente a un espejo a una distancia aproximada de medio metro. Mira al frente, cierra el ojo izquierdo y marca el centro de tu pupila derecha (R) en la regla impresa. Repite este proceso con el otro ojo. Es más fácil medir con la ayuda de alguien. En este caso, sujeta la regla mientras miras al frente y haz que la otra persona marque la posición de cada una de tus pupilas: la del ojo derecho (R) y la del ojo izquierdo (L).
5. Ahora puedes introducir tu DP en las casillas correspondientes, en www.lentemall.com

