



Lentes ideales para tus videollamadas

En un mundo donde ha hecho más común el realizar videollamadas, ya sean personales o de trabajo, es importante seleccionar unos espejuelos que nos ofrezcan tanto estilo como practicalidad. Cuando nos comunicamos a través de una cámara, nuestro rostro se convierte en la carta de presentación ante los demás, incluyendo nuestros lentes si usamos espejuelos.

¿Cómo puedes asegurar que tus espejuelos estén listos para la cámara?

Considera la forma de tu cara para escoger la montura

Rostro cuadrado	Tanto la frente como la quijada son anchas	Prefiere monturas de formas definidas redondas, ovaladas, tipo ojo de gato o mariposa y semi al aire.
Rostro en forma de corazón	Frente más ancha que la quijada	Prefiere monturas de colores claros, con varillas delgadas o con una parte inferior más pronunciada.
Rostro ovalado	Rostro largo y flaco	La montura perfecta para este tipo de rostro son las gafas rectangulares.
Rostro redondo	Rostro con forma circular	Prefiere monturas angulares, como las Wayfarer®.

Considera diversas opciones para los lentes

Hay dos detalles que no deben faltar en los lentes que utilizas para las videollamadas al momento de comprarlos en tu óptica o tienda preferida:

Capa Antireflectiva

Provee un escudo en contra de luz natural o artificial, para ayudarte a tener una visión más clara.

Filtro de Luz Azul

Te protegerá de la luz azul que emiten las pantallas de los equipos electrónicos.

Recuerda siempre mantener un buen lenguaje corporal y contacto visual durante las videollamadas. Intenta mirar directamente a la cámara en vez de a la pantalla mientras sea posible.

Haz clic aquí para encontrar un oftalmólogo o clínica donde puedas agendar un examen de la vista y consultar sobre los beneficios que puedes aprovechar para mejorar tu visión.



*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud visual. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. EyeMed. (n.d.). Gafas que funcionan para videoconferencias. <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/es/post/eyewear-that-works-for-videoconferencing>



Eyewear that works for video conferencing

In a world where video calls, whether for personal or professional purposes, have become increasingly common, it is important to choose eyewear that offers both style and practicality. When we communicate through a camera, our face becomes our calling card to others, including our glasses if we wear them.

How can you make sure your glasses are camera-ready?

Consider your face shape when choosing your frames

Square Face	Both the forehead and jawline are broad	Choose well-defined frame shapes such as round, oval, cat-eye, butterfly, or semi-rimless styles.
Heart-Shaped Face	The forehead is wider than the jawline	Choose light-colored frames, frames with thin temples, or styles with a more pronounced lower rim.
Oval Face	A long, narrow face shape	The perfect frame for this face shape is a pair of rectangular glasses.
Round Face	A circular face shape	Choose angular frames, such as Wayfarer® styles.

Consider different lens options

There are two important features that should not be overlooked when purchasing glasses for video calls at your favorite optical shop or retailer:

Anti-Reflective Coating

Provides a shield against natural and artificial light, helping you achieve clearer vision and reducing glare on camera.

Blue Light Filter

Helps protect your eyes from the blue light emitted by electronic device screens.

Always remember to maintain good body language and eye contact during video calls. Whenever possible, try to look directly at the camera rather than at the screen.

[Click here](#) to find an eye doctor or clinic where you can schedule an eye exam and consult about the benefits you can take advantage of to improve your vision.



*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of eye health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. EyeMed. (n.d.). Eyewear that works for video conferencing. <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/en/post/eyewear-that-works-for-videoconferencing>

