



La salud de su vista

7 maneras de proteger sus ojos

Desde percibir la belleza a nuestro alrededor hasta detectar posibles riesgos, los ojos juegan un papel fundamental en nuestra calidad de vida. Estas son 7 recomendaciones para mantener sus ojos sanos y proteger su vista.

- 1. Hágase un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.** La detección oportuna de los problemas de la vista puede mejorar la eficacia del tratamiento. Algunas enfermedades no presentan señales de advertencia, pero pueden detectarse mediante un examen de los ojos con dilatación de las pupilas.
- 2. Conozca su riesgo.** Averigüe si algún miembro de su familia ha sido diagnosticado con alguna enfermedad o padecimiento de los ojos. Esta información le ayudará a identificar su nivel de riesgo.
- 3. Visite regularmente a su médico.** Los chequeos anuales de bienestar son importantes para detectar oportunamente enfermedades como la diabetes y la presión arterial elevada, las cuales contribuyen al deterioro de la vista.
- 4. Utilice una protección ocular.** Utilice gafas de protección cuando practique deportes o realice actividades que puedan lesionar los ojos, como por ejemplo gafas de seguridad, goggles o caretas de seguridad.
- 5. Póngase sus gafas de sol.** Los rayos ultravioleta del sol pueden dañar sus ojos y causar padecimientos con el paso del tiempo, tales como cataratas. Consiga unas gafas de sol que bloqueen entre el 99% y el 100% de la radiación UV-A y UV-B.
- 6. Aplique la regla 20-20-20.** No es bueno pasar mucho tiempo frente a la computadora o enfocarse en una sola cosa, ya que esto puede causar fatiga visual. Haga lo siguiente: Cada 20 minutos, mire a una distancia de unos 20 pies delante de usted durante 20 segundos.
- 7. Deje el tabaco.** Fumar aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades que pueden provocar ceguera. Consulte a su médico si necesita ayuda para dejar el tabaco.

Fuente

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



**¿Quiere
saber más?**

Visite
[Blog.PacificSource.com](https://blog.pacificsource.com)

