



5 Consejos para Optimizar la Salud de los Ojos

El cuidado de los ojos es mucho más que realizarse chequeos de la vista cuando acudimos a la óptica a obtener lentes nuevos. Ponga en práctica estas cinco recomendaciones:

- 1. Abra sus ojos a la optometría—**Los padecimientos como el glaucoma y la degeneración macular relacionada con la edad no siempre tienen señales de advertencia, pero pueden detectarse fácilmente mediante un examen de los ojos.
- 2. Utilice gafas de sol—**Los rayos UV del sol pueden dañar nuestros ojos. Al elegir unas gafas de sol, es preferible adquirir lentes que bloqueen el 99% o más de la radiación UV-A y UV-B.
- 3. Haga uso de una protección ocular en el trabajo—**Siempre utilice una protección adecuada al trabajar con herramientas motorizadas o sustancias químicas peligrosas y también en sitios donde hayan desechos transportados por el aire.
- 4. Déle un descanso a sus ojos—**Si usted pasa mucho tiempo viendo la pantalla de su computadora o tableta, mire periódicamente a otro lado y parpadee para evitar la resequedad y la fatiga visual.
- 5. Vea los beneficios del ejercicio—**El ejercicio periódico puede prevenir padecimientos como la irritación ocular, la sensibilidad a la luz y los ojos llorosos.

**¿Desea obtener
información
adicional?**

Obtenga más
información en
**PacificSource.com/
eyehealth**

