



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. **Consulte a un oftalmólogo para detectar y prevenir las enfermedades de los ojos.**
2. **Utilice gafas de sol para bloquear los rayos UV dañinos.**
3. **Haga uso de una protección ocular al trabajar cerca de chispas o desechos transportados por el aire.**
4. **Mire periódicamente a otro lado y parpadee para prevenir la sequedad y la fatiga visual.**
5. **Asegúrese de que la iluminación de su casa o lugar de trabajo sea estratégica.**

¿Desea obtener información adicional?

Obtenga más información en
PacificSource.com/eyehealth



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. **Consulte a un oftalmólogo para detectar y prevenir las enfermedades de los ojos.**
2. **Utilice gafas de sol para bloquear los rayos UV dañinos.**
3. **Haga uso de una protección ocular al trabajar cerca de chispas o desechos transportados por el aire.**
4. **Mire periódicamente a otro lado y parpadee para prevenir la sequedad y la fatiga visual.**
5. **Asegúrese de que la iluminación de su casa o lugar de trabajo sea estratégica.**

¿Desea obtener información adicional?

Obtenga más información en
PacificSource.com/eyehealth

