

5 CONSEJOS PARA OJOS SALUDABLES

HEALTHY
VISION TIP



HACERSE UN EXAMEN COMPLETO DE LOS OJOS CON DILATACIÓN DE LAS PUPILAS:

Es la mejor forma de saber si sus ojos están sanos y si usted ve bien.



VIVA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

Mantenga un peso saludable y coma pescado y vegetales de hoja verde oscura para disminuir su riesgo de enfermedades en los ojos. ¡Y no fume!



CONOZCA SU HISTORIAL FAMILIAR:

Los genes son un factor en las enfermedades de los ojos, principalmente en las enfermedades que causan la ceguera. Hable con los miembros de su familia sobre su historial de salud de los ojos.



USE ANTEOJOS DE SOL:

Proteja sus ojos escogiendo anteojos de sol que bloqueen del 99 al 100% de la radiación UV-A y UV-B



USE GAFAS DE PROTECCIÓN:

Las gafas de seguridad pueden proteger sus ojos en el trabajo y en el juego. Hable con su oculista sobre el tipo de gafas de protección adecuadas para su deporte o trabajo.

Para mayor información por favor visite nei.nih.gov/health/espanol.