



Un consejo para mantener sus ojos sanos:

**VIVA UN
ESTILO DE VIDA
SALUDABLE**

Tomando medidas para llevar una vida saludable en general es bueno para sus ojos. 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!

Visite nei.nih.gov/health/espanol para más información.