

Un consejo para mantener sus ojos sanos:

VIVA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Mantenga un peso saludable y coma pescado y vegetales para disminuir su riesgo de enfermedades en los ojos.



No fume. Es malo para sus ojos y para el resto de su cuerpo.

Mes de la Visión Saludable
**HEALTHY
VISION** MONTH
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional del Ojo

Visite nei.nih.gov/healthyeyes/spanish para más información.