

HOJA DE DATOS DEL MES DE LA VISIÓN SALUDABLE

¿QUÉ ES EL MES DE LA VISIÓN SANA?

En el 2003, el Instituto Nacional del Ojo (NEI, por sus siglas en inglés) estableció mayo como el Mes de la Visión Saludable. Durante esta observancia anual, NEI anima a los estadounidenses a hacer de su salud de los ojos una prioridad y aprender a mantener sus ojos sanos y seguros.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL MES DE LA VISIÓN SANA?

Más de 23 millones de estadounidenses de 18 años o más nunca han tenido un examen de los ojos. La razón: la mayoría dicen que no piensan que tienen un problema en los ojos. De hecho, **muchas enfermedades de los ojos no muestran síntomas en sus primeras etapas**, por lo que sin un examen de los ojos, no pueden saber. Se proyecta que para 2030, 11,4 millones de personas tendrán retinopatía diabética, 4,2 millones tendrán glaucoma y 3,7 millones tendrán degeneración macular relacionada con la edad.

¿POR QUÉ ENFOCARSE EN LA SALUD DE LOS OJOS DE LA MUJER?

Dos tercios de la ceguera y la discapacidad visual ocurren en las mujeres. Las mujeres corren mayor riesgo porque **viven más tiempo**; están en mayor riesgo de **enfermedades autoinmunes**; son más propensas a someterse a **tratamientos contra el cáncer** que pueden afectar la visión; y experimentan **cambios hormonales normales relacionados con la edad** que pueden afectar sus ojos.

5 PASOS PARA MANTENER SUS OJOS SANOS



Obtenga un **examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas**.



Use **gafas protectoras** durante deportes y otras actividades recreativas.



Conozca su **historial familiar de la salud de los ojos**.



Use **gafas de sol** que bloqueen el 99-100% de los rayos UVA/UVB.



Viva un **estilo de vida saludable**:

- Mantenga un peso saludable
- Coma comida saludable
- No fume
- Maneje condiciones de salud crónicas

¿QUIÉN DEBE PARTICIPAR EN EL MES DE LA VISIÓN SANA?

Cualquier persona u organización puede observar el Mes de la Visión Saludable. NEI invita a las organizaciones públicas y privadas a nivel local, estatal, federal y nacional a participar.

¿CÓMO PUEDO INVOLUCRARME EN EL MES DE LA VISIÓN SANA?

- Anime a la familia y amigos a tomar los cinco pasos para proteger su vista.
- Visite www.nei.nih.gov/hvm para encontrar herramientas y recursos para ayudar a difundir la importancia de la salud de los ojos.
- ¡Muestre cómo está tomando medidas para proteger su visión publicando un selfie haciendo uno de los cinco pasos para una visión saludable con el hashtag **#Selfie4Sight!**
- Comparta las infocards de NEI en Pinterest www.pinterest.com/neinih/infocards/.
- Dele un "Like" al Programa Nacional de Educación sobre la Salud de los Ojos (NEHEP, por sus siglas en inglés) en Facebook www.facebook.com/NationalEyeHealthEducationProgram.
- Siga a @NatEyeInstitute y @NEHEP en Twitter.

Para obtener más información, visite www.nei.nih.gov/hvm

2017

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



National Eye Institute