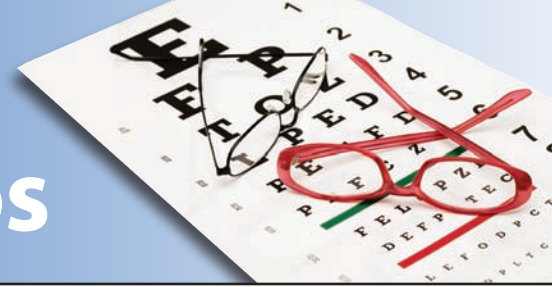


Consejos simples para tener ojos sanos



Sus ojos son una parte importante de su salud. Hay muchas cosas que usted puede hacer para mantenerlos sanos y asegurarse de que está viendo lo mejor posible. Siga estos simples pasos para mantener sus ojos sanos durante sus años dorados.

Hágase un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas. Usted puede pensar que su visión está bien o que sus ojos están sanos, pero la única manera de estar seguro es visitando a su oculista para un examen de los ojos completo con dilatación de las pupilas. Cuando se trata de problemas comunes de la visión, algunas personas no saben que podrían ver mejor con anteojos o lentes de contacto. Además, muchas enfermedades comunes de los ojos como el glaucoma, la enfermedad diabética del ojo y la degeneración macular relacionada con la edad muchas veces no presentan signos de aviso. La única manera de detectar estas enfermedades en sus etapas tempranas es con un examen de los ojos con dilatación de las pupilas.



Durante el examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas, su oculista le pondrá unas gotas en sus ojos para dilatar, o agrandar, la pupila y permitir que entre más luz al ojo de la misma manera que una puerta abierta permite que entre más luz en un cuarto oscuro. Esto permite al oculista mirar la parte de atrás de los ojos y examinarlos para

ver si hay algún signo de daño o enfermedad. Su oculista es la única persona que puede determinar si sus ojos están sanos y si usted está viendo lo mejor posible.

Conozca su historial familiar de la salud de los ojos. Hable con los miembros de su familia sobre su historial de salud de los ojos. Es importante saber si alguien ha sido diagnosticado con una enfermedad o condición ya que muchas son hereditarias. Esto le puede ayudar a determinar si usted tiene mayor riesgo de desarrollar una enfermedad o condición en los ojos.



Coma correctamente para proteger su vista. Usted ha escuchado que las zanahorias son buenas para sus ojos. Seguir una dieta rica en frutas y vegetales, particularmente los de hojas verdes oscuras como las espinacas, la col y la col rizada, es también importante para mantener sus ojos sanos.¹ Las investigaciones también han demostrado que hay beneficios para la salud de los ojos al comer pescados altos en ácidos grasos omega-3 como el salmón, el atún y el mero.

Mantenga un peso saludable. Estar en sobrepeso u obeso aumenta su riesgo de desarrollar diabetes y otras condiciones sistémicas, que pueden llevar a una pérdida de visión, como la enfermedad diabética del ojo o el glaucoma. Si usted está teniendo problemas para mantener un peso saludable, hable con su médico.



Use equipo de protección para los ojos. Use equipo de protección para los ojos cuando esté practicando deportes o haciendo actividades alrededor de la casa. El equipo para proteger

los ojos incluye anteojos y gafas de seguridad, pantallas faciales y protectores oculares diseñados especialmente para proveer la protección adecuada para cada actividad. La mayoría de los lentes de protección de los ojos están hechos de policarbonato que es 10 veces más fuerte que otros plásticos. Muchos proveedores de la salud de los ojos venden equipo de protección para los ojos, al igual que algunas tiendas de equipos deportivos.

Deje de fumar o no comience.

Fumar es malo para sus ojos y también para el resto de su cuerpo. Las investigaciones han relacionado fumar con un aumento en el riesgo de desarrollar degeneración macular relacionada con la edad, catarata y daño en el nervio óptico. Todos estos pueden causar ceguera.^{2,3}



Póngase a la moda y use sus anteojos de sol.

Los anteojos de sol son un gran accesorio de moda pero su función más importante es proteger sus ojos de los rayos ultravioletas del sol. Cuando compre anteojos de sol busque los que bloqueen del 99 al 100 por ciento de la radiación UV-A y UV-B.

Deje que sus ojos descansen. Si usted pasa mucho tiempo en la computadora o fijando la vista en una cosa, algunas veces usted se olvida de parpadear y sus ojos se pueden cansar. Intente emplear la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, mire a 20 pies de distancia, por 20 segundos. Esto puede ayuda a reducir la fatiga en sus ojos.

Lave sus manos y sus lentes de contacto adecuadamente.

Para evitar el riesgo de infección, siempre lave sus manos bien antes de ponerse o quitarse sus lentes de contacto. Asegúrese de desinfectar los lentes de contacto según las instrucciones y de reemplazarlos según sea apropiado.



Proteja sus ojos en su lugar de trabajo. Los empleadores están obligados a proveer un ambiente de trabajo seguro. Si el equipo para proteger los ojos es requerido como parte de su trabajo, desarrolle el hábito de utilizar el equipo apropiado todo el tiempo y anime a sus compañeros de trabajo a hacer lo mismo.

Para más información sobre la salud de los ojos, visite <http://www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish/index.asp>.

- ¹ Age-Related Eye Disease Study Research Group. The relationship of dietary carotenoid with vitamin A, E, and C intake with age-related macular degeneration in a case-control study. *Archives of Ophthalmology*; 2007; 125(9): 1225-1232.
- ² Age-Related Eye Disease Study Research Group. Risk factors associated with age-related nuclear and cortical cataract. *Ophthalmology*; 2001; 108(8): 1400-1408.
- ³ U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General. The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General (Washington, D.C., 2004).