

¡TEN OJO! CONSEJOS PARA CUIDAR TU VISTA

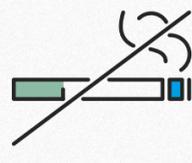
1.



Gafas de sol todo el año

Los rayos solares desgastan la vista y generan problemas como las cataratas, quemaduras de retina u otras enfermedades.

2.



No fumes

El tabaco dobla o triplica el riesgo de padecer Degeneración Macular.

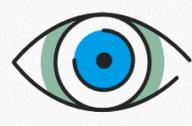
3.



Mira lo que comes

Una dieta rica en vitaminas C y E, zinc, luteína y ácidos grasos omega-3 ayuda a prevenir la enfermedad.

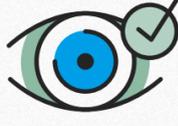
4.



No fuerces la vista

No abuses de la lectura en dispositivos electrónicos. Intenta leer con buena luz y, en lo posible, con luz natural.

5.



Precaución en el trabajo

Utiliza gafas de protección para proteger tus ojos de agentes dañinos, como humo, agua, polvo, viento o la calefacción.

6.



Lubrica tus ojos

La sequedad de los ojos puede ser factor de tensión ocular. Procura llevar lágrimas artificiales o gotas para que estén húmedos.

7.



El frotar se va a acabar

Evita frotarte los ojos cuando estés cansado o sientas picor porque aumenta el malestar y puede provocar lesiones.

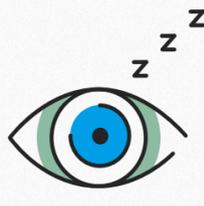
8.



Gafas y lentes perfectas

Unas gafas estropeadas obligan a forzar la vista. Mantén limpias y cuidadas tus gafas y lentes de contacto.

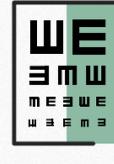
9.



Duerme bien

Se recomienda dormir bien y reducir el exceso de trabajo porque aumentan el estrés ocular.

10.



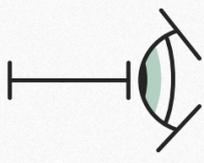
Revisiones periódicas

Revisa tus ojos mínimo 1 vez cada 2 años. Consulta con tu médico si tienes antecedentes familiares de enfermedades oculares, diabetes o presión arterial alta.

Sabías que...

- ✓ La Degeneración Macular Asociada a la Edad es la principal causa de pérdida severa de visión entre los mayores de 65 años.
- ✓ La predisposición genética es un factor indispensable en el desarrollo de la enfermedad.
- ✓ Es vital consultar al oftalmólogo al percibir los primeros síntomas de la Degeneración Macular Asociada a la Edad.
- ✓ La prevención y detección precoz son la forma más eficaz de hacer frente a la enfermedad.
- ✓ Se recomienda no usar dispositivos electrónicos durante más de 4 horas/día y dejar de utilizarlos 2 horas antes de ir a dormir.

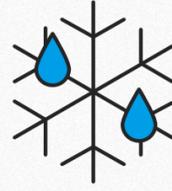
Ejercicios para descansar los ojos



Mira al horizonte, sin enfocar a nada, 20 segundos por cada 20 minutos delante del ordenador.



Cierra los ojos o tápalos suavemente con las manos y relaja los párpados.



Utiliza compresas frías en el caso de que los ojos estén inflamados durante un minuto. Repite si es necesario.