

TINGUES ULL! 10 CONSELLS PER CUIDAR LA TEVA VISTA

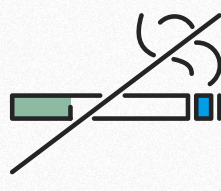
1.



Ulleres de sol tot l'any

Els raigs solars desgasten la vista i generen problemes com les cataractes, cremades de retina o altres malalties.

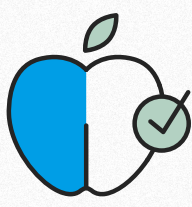
2.



No fumis

El tabac duplica o triplica el risc de patir Degeneració Macular.

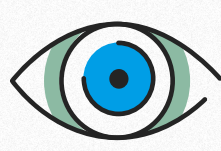
3.



Mira el que menges

Una dieta rica en vitamines C i E, zinc, luteïna i àcids grassos omega-3 ajuda a prevenir la malaltia.

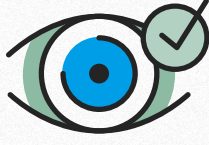
4.



No forçis la vista

No abús de la lectura en dispositius electrònics. Intenta llegir amb bona llum i, en la mesura del possible, amb llum natural.

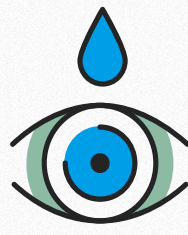
5.



Precaució a la feina

Utilitza ulleres de protecció per protegir els teus ulls d'agents nocius, com el fum, l'aigua, la pols, el vent o la calefacció.

6.



Lubrifica els teus ulls

La sequedat dels ulls pot ser un factor de tensió ocular. Procura portar llàgrimes artificials o gotes perquè estiguin humits.

7.



No et freguis els ulls

Evita refregar-te els ulls quan estiguis cansat o sentis picor perquè augmenta el malestar i pot provocar lesions.

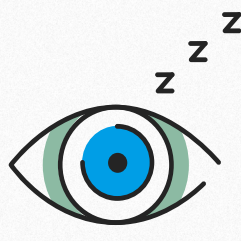
8.



Ulleres i lents perfectes

Unes ulleres fetes malbé obliguen a forçar la vista. Mantingues netes i cuidades les teves ulleres i lents de contacte.

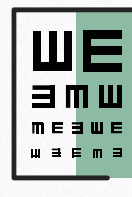
9.



Dorm bé

Es recomana dormir bé i reduir l'excés de treball perquè augmenten l'estrès ocular.

10.



Revisions periòdiques

Revisa els teus ulls mínim 1 vegada cada 2 anys. Consulta amb el teu metge si tens antecedents familiars de malalties oculars, diabetis o pressió arterial alta.

Sabies que...



La Degeneració Macular Associada a l'Edat és la principal causa de pèrdua severa de visió entre els majors de 65 anys.



La predisposició genètica és un factor indispensable en el desenvolupament de la malaltia.



És vital consultar l'oftalmòleg en percebre els primers símptomes de la Degeneració Macular Associada a l'Edat.

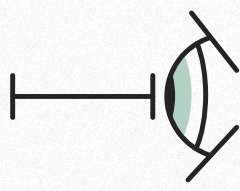


La prevenció i detecció precoç són la forma més eficaç de fer front a la malaltia.



Es recomana no fer servir dispositius electrònics durant més de 4 hores/dia i deixar d'utilitzar-los 2 hores abans d'anar a dormir.

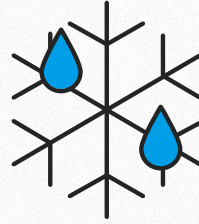
Exercicis per descansar els ulls



Mira a l'horitzó, sense enfocar a res, 20 segons per cada 20 minuts davant de l'ordinador.



Tanca els ulls o tapa'ls suaument amb les mans i relaxa les parpelles.



Utilitza compreses fredes en el cas que els ulls estiguin inflamats durant un minut. Repeteix si cal.