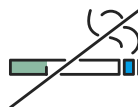


# Tingues ull! 10 consells per cuidar la teva vista



## Ulleres de sol tot l'any

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



## No fumis

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



## Mira el que menges

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



## No forcis la vista

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



## 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.



## Lubrifica els teus ulls

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



## No et freguis els ulls

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



## Ulleres i lents perfectes

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



## Dorm bé

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



## 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.