



# ¡TEN OJO! CONSEJOS PARA CUIDAR TU VISTA

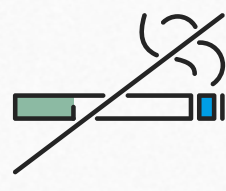
1.



## Gafas de sol todo el año

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

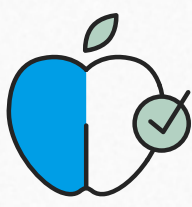
2.



## No fumes

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

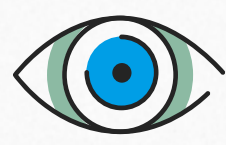
3.



## Mira lo que comes

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

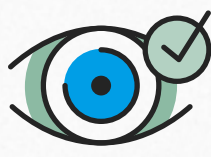
4.



## 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.

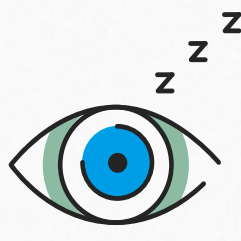
8.



## Gafas y lentes perfectas

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

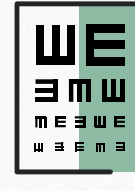
9.



## Duerme bien

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

10.



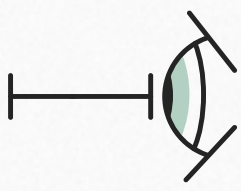
## Revisiones periódicas

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.

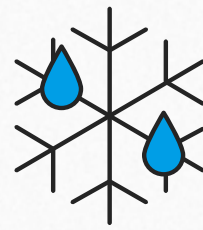
## Ejercicios para descansar los ojos



**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.

