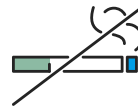


¡Ten Ojo! 10 consejos para cuidar tu vista



Gafas de sol todo el año

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



No fumes

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



Mira lo que comes

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



No fuerces la vista

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



Precaución en el trabajo

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



Lubrica tus ojos

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



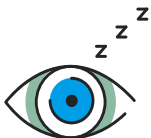
El frotar se va a acabar

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



Gafas y lentes perfectas

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



Duerme bien

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



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.