

# TINGUES ULL! 10 CONSELLS PER CUIDAR LA TEVA VISTA

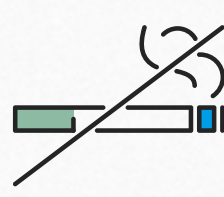
1.



## Ulleres de sol tot l'any

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

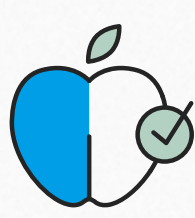
2.



## 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.

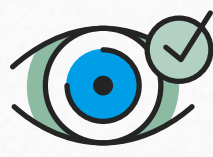
4.



## No forçis la vista

No abuis 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.

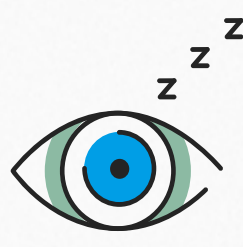
8.



## Ulleres i lents perfectes

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

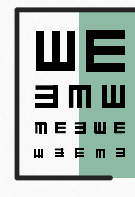
9.



## Dorm bé

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

10.



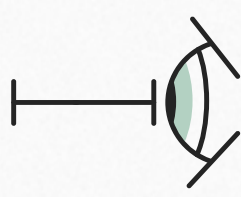
## Revisions periòdiques

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.

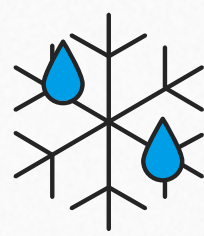
## Exercicis per descansar els ulls



**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.

