

La Salud de la Vista

El mantener los ojos en buen estado constituye una parte importante de estar sano. Siga estos consejos para mantener los ojos sanos y una buena vista.

1. Realícese una prueba de “pupila dilatada”

- Esta es la mejor manera de asegurarse de que los ojos estén sanos. Algunas personas no se dan cuenta de que pueden ver mejor con gafas o lentes de contacto.
- Las enfermedades de la vista, como el glaucoma y la retinopatía diabética, no presentan señales de advertencia, por lo que una prueba de pupila dilatada es la única manera de detectarlas antes de que se agraven.

2. Infórmese sobre la salud de la vista de su familia

- Pregunte a su familia sobre el historial médico de la vista de cada uno. Existen muchos problemas de la vista (como la degeneración macular) que se transmiten en las familias.

3. Aliméntese adecuadamente para proteger la vista

- Comer muchas frutas y verduras, como las verduras de hojas verde oscuro, tales como la espinaca o la col rizada, puede ayudar a mantener la vista sana.
- El pescado con alto contenido de ácidos grasos omega 3 (como el salmón, la trucha alpina, el arenque, la trucha de lago, las sardinas, las anchoas y el atún blanco) también es bueno para la salud de la vista.

4. Mantenga un peso saludable

- El sobrepeso aumenta el riesgo de diabetes e hipertensión arterial, lo cual puede causar daños a la vista o ceguera.



5. Deje de fumar o no empiece a hacerlo

- El fumar es perjudicial tanto para la vista como para el resto del cuerpo. Puede aumentar el riesgo de muchos problemas de la vista que pueden causar ceguera.

6. Use gafas de sol

- Los anteojos de sol protegen la vista contra los rayos nocivos del sol, que pueden aumentar el riesgo de cataratas. Compre anteojos de sol que bloqueen el 99 o 100 por ciento de la radiación UV-A y UV-B.

7. Descanse la vista

- Si pasa mucho tiempo frente a la computadora o enfocando la vista en un solo objeto, a veces olvida parpadear, y los ojos se cansan.
- Use la regla 20-20-20: “cada 20 minutos, mire algo que esté a 20 pies de distancia al menos durante 20 segundos”. Esto ayuda a reducir la fatiga ocular.

8. Limpie los lentes de contacto

- Para reducir las infecciones, lávese siempre las manos antes de colocarse o quitarse los lentes de contacto. Limpie los lentes de contacto de la forma adecuada y reemplácelos cuando sea necesario.

9. Protéjase la vista en el trabajo

- La ley exige a los empleadores que le brinden un lugar de trabajo seguro. Si usted debe usar gafas de protección como parte de su trabajo, hágalo siempre.

Fuentes:

“Eye Health Tips”
(Consejos para la salud de la vista), National Eye Institute
(Instituto Nacional del Ojo), www.nei.nih.gov

National Heart, Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón,
Pulmón y la Sangre),
www.nhlbi.nih.gov

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite www.healthysanfrancisco.org