

La ceguera por catarata es 100% prevenible

La catarata no produce pérdida de la visión, siempre y cuando su tratamiento quirúrgico se realice oportunamente y con la tecnología apropiada. La prevención es la tarea más importante, por eso hábitos sencillos pueden hacer la diferencia.

Por Alta Visión

Es fundamental identificar si existe algún factor predisponente. Si usted es un paciente con **diabetes**, fuma y bebe alcohol frecuentemente o es un paciente mayor, debe saber que está en un **riesgo mayor** de desarrollar cataratas.



Lesiones y enfermedades oculares, o cualquier daño que se produzca en el ojo, hará debilitar sus defensas aumentando las posibilidades de desarrollar cataratas. Por eso siempre debe proteger sus ojos si trabaja o está expuesto a situaciones de riesgo.

Si tiene **más de 40 años**, realice **exámenes** a sus ojos **regularmente**, es posible que tenga catarata o cualquier otra enfermedad de frecuente aparición después de cierta edad y no lo sepa. Es completamente necesario acudir al especialista para que revise adecuadamente su salud visual.

Cuidar la salud visual debe ser una tarea diaria, utilice lentes oscuros que minimicen la exposición de los ojos a los rayos ultravioleta del sol, consuma antioxidantes, vitaminas y nutrientes, ya que colaboran a la protección de los rayos ultravioletas, duerma completamente en oscuridad y tome agua constantemente.

No debe esperar a que su visión se vea afectada para realizar acciones preventivas. Todos estos consejos le servirán para proteger su visión y así disminuir el riesgo de aparición de catarata.

Coma bien

Incluir en su dieta alimentos ricos en antioxidantes, como betacaroteno, selenio y vitaminas C y E, también puede ayudar a prevenir el desarrollo de catarata. Comer verduras y vegetales contribuye al cuidado de la salud visual y la salud en general.

Controle el cigarrillo y el alcohol

Según investigaciones realizadas por el Instituto de Oftalmología de la Universidad de Zhejiang de China, se pudo comprobar que las personas que fuman en la actualidad, tienen un 40% de probabilidad de desarrollar cataratas u otras enfermedades visuales que las personas que no fuman, y que las personas que consumen bebidas alcohólicas desarrollan cataratas en un 50% más que las personas que llevan una vida saludable.

Visite al oftalmólogo

Así su visión sea buena y no tenga ningún síntoma, es importante que visite a un oftalmólogo periódicamente, para diagnosticar de forma oportuna no solo la catarata, sino enfermedades como glaucoma, degeneración macular entre otras.



Utilice protección UV

La protección contra la luz ultravioleta del sol mediante gafas, ayudará a disminuir la aparición de degeneración macular, pterigión, cáncer y catarata.

En caso de que el diagnóstico sea catarata, no se alarme, realice la cirugía cuánto antes para que pueda seguir disfrutando de su visión normal.



más información en:

6164585 Opción 5

www.altavision.com.co