

OJO CON 1
TUS OJOS: 2
CONSEJOS 3
PARA CUIDAR 4
TU SALUD 5
VISUAL 6





ÍNDICE

1. ¿Por qué es importante cuidar nuestra salud visual?	3
1.1. La vista, el sentido más desarrollado	3
2. Actividades cotidianas que pueden afectar a la vista	4
2.1. El trabajo y la exposición de los ojos	4
2.2. Sustancias y líquidos más comunes	5
2.3. Teléfonos, tabletas y pantallas de ordenador	6
2.4. La lectura (en papel o digital)	7
2.5. Práctica deportiva y salud visual	8
3. Ojo con tus ojos: ¿cómo prevenir problemas visuales?	9
3.1. Recomendaciones generales para el cuidado de la vista	9



Día a día exponemos nuestros ojos a numerosos factores como la contaminación, los virus, las bacterias, los dispositivos electrónicos, el estrés y el cansancio, que pueden convertirse en factores de riesgo.

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR NUESTRA SALUD VISUAL?

Los ojos son nuestra ventana al mundo. Con ellos apreciamos la realidad que nos rodea y son fundamentales para el aprendizaje y el conocimiento de la misma. El 80% de la información que recibe nuestro cerebro es visual.

1.1. La vista, el sentido más desarrollado

Esto es así desde hace millones de años. Somos herederos de procesos evolutivos en los que la vista se ha consolidado como el sentido más importante para el género humano, quizá desde que nos pusimos de pie y caminamos erguidos. Ninguno de los sentidos restantes ha tenido tanta influencia en nuestro desarrollo.

Según un reciente estudio del Instituto Max Plank, la mitad de las funciones cerebrales se dedican al procesamiento visual. No sólo de las imágenes que diariamente captamos, sino también de las sensaciones y las emociones asociadas a ellas.

Si bien en otros momentos de la evolución fuimos más dependientes de sentidos como el olfato o el oído, en la actualidad casi todas nuestras acciones y experiencias están determinadas por la vista. De hecho, la cultura en la que estamos inmersos tiene un fuerte predominio de este sentido sobre los otros.

De modo que la salud visual no es un asunto menor. Día a día exponemos nuestros ojos a numerosos factores como la contaminación, los virus, las bacterias, los dispositivos electrónicos, el estrés y el cansancio, entre otros, que pueden convertirse en factores de riesgo si no les prestamos la atención que se merecen.

2. ACTIVIDADES COTIDIANAS QUE PUEDEN AFECTAR A LA VISTA

Los ojos no sólo son de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, sino también de los más sensibles y delicados. Cualquier factor externo o lesión puede afectarlos de forma directa y causarnos graves perjuicios.

De hecho, a diferencia de otros órganos del cuerpo, están menos protegidos y por tanto más expuestos a cualquier lesión o a las enfermedades que afectan a nuestra salud visual. Su mecanismo de defensa natural es mínimo, si tenemos en cuenta la gran cantidad de agentes externos a los que diariamente se exponen, como por ejemplo el sol, el aire, la contaminación, el frío, el calor o el cloro, entre muchos otros.

En el trabajo, en el colegio o incluso en los ratos de ocio es necesario tener en cuenta una serie de cuidados para evitar, no sólo lesiones inmediatas que podamos sufrir, sino también prevenir la aparición de enfermedades.

2.1. El trabajo y la exposición de los ojos

El riesgo visual no es el mismo en todos los casos. Hay trabajos que puede entrañar un mayor peligro para nuestros ojos y, por ello, es necesario tomar las precauciones pertinentes.


Según los especialistas en salud visual, labores como la carpintería, la construcción, la minería, la reparación de automóviles, la fontanería, la soldadura y otras en las que se empleen sustancias químicas implican mayores riesgos para nuestros ojos.

Sin embargo, nadie está exento de sufrir lesiones. Todos los trabajos, por sencillos que parezcan, nos exponen a problemas visuales. Esto nos obliga a que tomemos nota de algunas recomendaciones, como por ejemplo:

- **Trabaja con buena iluminación.** Un primer factor a tener en cuenta para cuidar nuestra salud visual en el trabajo es la iluminación. El sitio en el que nos encontremos debe tener unas entradas de luz adecuadas o, en su defecto, una luz artificial que nos permita desarrollar nuestras labores sin problemas. Si lo tuyo es estar en un despacho, recuerda que la luz debe provenir del lado opuesto al que escribes y estar por encima de la altura de la cabeza.
- **Regula el tiempo que pasas delante del ordenador.** Los ordenadores, los móviles y otros dispositivos electrónicos son ahora mismo causantes de muchas enfermedades visuales. Aprende a regular su uso y toma las medidas protectoras que creas necesarias. Por ejemplo, descansa tus ojos cada hora y evita poner la pantalla del ordenador cerca de la ventana o a contraluz, dos hábitos que pueden generar sequedad ocular. Y si es preciso, utiliza lentes especiales para las pantallas.
- **No te expongas al sol intenso.** Si tu trabajo se realiza en exteriores, evita exponerte a condiciones atmosféricas adversas, como por ejemplo el sol intenso, la lluvia o la nieve. En función de lo que hagas, protege tus ojos con gafas, caretas u otros elementos protectores.

Todos los trabajos, por sencillos que parezcan, nos exponen a problemas visuales.

2.2. Sustancias y líquidos más comunes



Bien sea en el trabajo o en casa o realizando otras acciones cotidianas, nuestros ojos están expuestos a múltiples sustancias que pueden provocarnos serias lesiones.

Bien sea en el trabajo o en casa o realizando otras acciones cotidianas, nuestros ojos están expuestos a múltiples sustancias que pueden provocarnos serias lesiones. Las más comunes son:

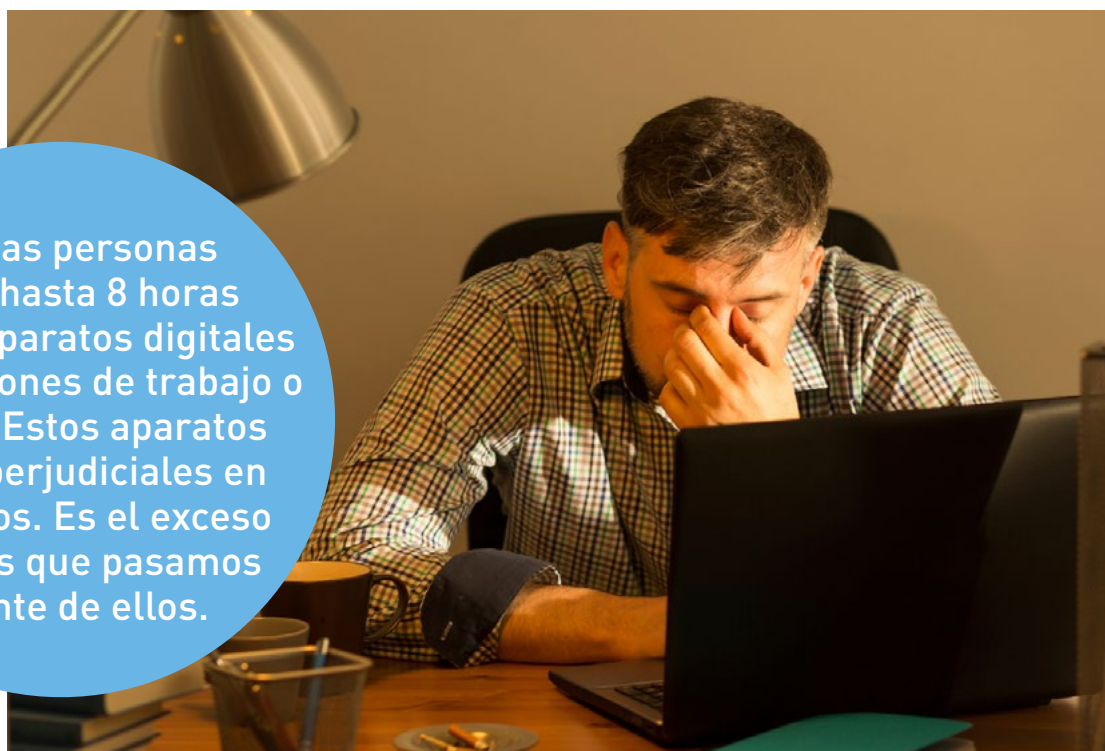
- **Blanqueadores de uso doméstico.** Al hacer la limpieza debes tener especial cuidado con la lejía, los blanqueadores, los friegasuelos y otros productos cuya composición supongan un riesgo alto para nuestros ojos. Es importante saber emplearlos y utilizar herramientas adicionales, como por ejemplo guantes para las manos o incluso caretas y gafas. Además, es esencial no frotarnos los ojos mientras estemos realizando estas rutinas de limpieza.
- **Salpicadura de aceite.** Las quemaduras con aceite de cocina no sólo afectan a la piel, sino también a los ojos. Es importante mantenerse a cierta distancia del fuego y evitar que las gotas que salten desde la sartén alcancen la cara.
- **Rizadores de pestañas y otros cosméticos.** Un mal empleo de rizadores de pestañas y de otros productos cosméticos puede ser la causa de problemas visuales graves. Se recomienda un uso moderado y cuidadoso de los mismos; también se puede valorar la posibilidad de adquirir productos de cosmética natural, los cuales disminuyen el riesgo de sufrir lesiones.
- **Fluidos industriales.** Algunas fábricas y plantas de producción hacen uso de productos químicos potencialmente peligrosos para la salud visual de quienes trabajan en ellas. Cuando el trato con estas sustancias (gasolina, disolventes, ácidos, etc.) es cotidiano, se deben tomar las medidas de protección pertinentes.

- **Alcohol, refrescos y otras bebidas.** Son productos con los que tenemos contacto diario. Conviene consumirlos de forma correcta y evitar por todos los medios que alcancen la zona de los ojos.
- **Champú, gel de baño y jabón.** Otro momento del día en el que podemos sufrir daños en nuestros ojos es en la ducha, pues allí empleamos productos como el champú, el gel de baño o el jabón. Las recomendaciones en este sentido pasan por aplicarlos cuidadosamente y evitar que alcancen el rostro y, sobre todo, la vista. Es importante enjuagar bien los ojos para evitar que estos productos entren en contacto directo con ellos.

2.3. Teléfonos, tabletas y pantallas de ordenador

Muchas personas pasan buena parte del día (hasta 8 horas o más) frente a aparatos digitales por cuestiones de trabajo o de ocio.

Muchas personas pasan hasta 8 horas frente a aparatos digitales por cuestiones de trabajo o de ocio. Estos aparatos no son perjudiciales en sí mismos. Es el exceso de horas que pasamos delante de ellos.



No se trata de que estos aparatos sean perjudiciales en sí mismos. Es el exceso de horas que pasamos delante de ellos lo que supone un riesgo para nuestra salud visual. Las pantallas emiten una alta cantidad de luz ultravioleta que puede provocar molestias a largo plazo, por lo cual es necesario neutralizar sus efectos siguiendo consejos como:

- **Mantener una distancia prudente con la pantalla.** La distancia media es la ideal para interactuar con cualquiera de estos dispositivos. Aunque este valor depende de cada aparato, lo cierto es que no debemos perder nunca la nitidez de los contenidos que apreciamos, es decir, elementos como el color y las formas. De esta manera evitaremos la fatiga visual y el envejecimiento ocular precoz.
- **Ajustar la iluminación de los dispositivos.** También es importante que la luz de cada dispositivo sea la ideal para la lectura de contenidos o cualquiera que sea la labor que desarrollemos cuando entramos en contacto con ellos. No debe ser ni mucha como para que nos encandile ni poca como para esforzarnos más de lo recomendable. El objetivo es buscar el equilibrio entre los reflejos del ambiente en el que nos encontramos y la luz natural.

- **Utilizar gafas o lentes especiales para pantallas.** Si pasas muchas horas delante de cualquier dispositivo digital, es importante que uses gafas o lentes especiales. No importa que no tengas miopía, hipermetropía o cualquier otro defecto visual; el objetivo es proteger tus ojos de la luz que emiten las pantallas.
- **Hacer descansos regulares.** También te recomendamos que hagas pausas regulares durante tu rutina de trabajo, por ejemplo cada hora. Incluso, algunos especialistas recomiendan salir de vez en cuando a un ambiente natural, pues la luz del día reduce el impacto de los rayos artificiales de las pantallas en nuestros ojos y equilibra las funciones cardíacas.

2.4. La lectura (en papel o digital)

Otra de las actividades diarias que puede ocasionarnos lesiones en los ojos es la lectura, bien sea la de libros convencionales o a través de ebooks o tabletas.

No importa si leemos por hábito o porque forma parte de nuestras actividades laborales o académicas, pero lo cierto es que siempre debemos tomar precauciones para no poner en riesgo nuestra salud visual.

No importa si leemos por hábito o porque forma parte de nuestras actividades laborales o académicas. Lo cierto es que siempre debemos tomar precauciones para no poner en riesgo nuestra salud visual.

Esta no es, desde luego, una preocupación nueva. Tradicionalmente se nos ha alertado de los riesgos que supone no cuidar nuestros ojos mientras leemos. Sin embargo, la aparición de los dispositivos electrónicos ha provocado que estas recomendaciones sean cada vez más habituales. Veamos algunos consejos al respecto:

- **Distancia con el libro o dispositivo.** Si eres lector de libros en papel, lo más recomendable es que la distancia entre el libro y tus ojos sea la misma que la longitud de tu antebrazo; es lo que se denomina distancia media. Pero si, por el contrario, eres de los que prefiere los dispositivos digitales, guarda entre 30 y 45 centímetros de distancia con la pantalla.
- **Elige un tamaño de letra adecuado.** Los libros con letra pequeña exigen un mayor esfuerzo. Busca una versión en la que la tipografía sea la adecuada y no te produzca irritación ni fatiga visual. En cuanto a los dispositivos, basta con que gradúes el nivel de la letra a tu gusto y comodidad.
- **Luz lateral y sin reflejos.** Si usas los dispositivos digitales, conviene que gradúes la pantalla de tal forma que la luz sea lateral y se extienda de manera uniforme al resto de las zonas iluminadas. Además, asegúrate de que la pantalla no emita reflejos del entorno donde estés.
- **Entre la tableta y el ebook, elige el ebook.** Con las tabletas podemos realizar varias labores a la vez. Sin embargo, debes saber que no son dispositivos diseñados específicamente para la lectura, al menos no para aquella que lleva mucho tiempo como novelas, reportajes, etc. Esta es una cualidad específica de los ebooks, que, sin duda, siguen siendo los mejores ereader para leer en el formato digital. Entre otras cosas, porque utilizan pantallas de tinta electrónica y la luz que emiten es de tipo LED, es decir, menos intensa y de bajo consumo.
- **Aplicaciones móviles de protección.** Si usas ebooks y tabletas para leer, puedes recurrir a diversas aplicaciones digitales que te ayudan a regular el nivel de luz y la calidad de la imagen. Lux Lite, Twilight, Screen Filter o Nocturno son algunas de las más conocidas en el mercado.

2.5. Práctica deportiva y salud visual

Solemos creer que las únicas lesiones de las prácticas deportivas son los esguinces, las roturas de ligamento o los problemas musculares. Sin embargo, **las lesiones en los ojos también son una causa importante de las bajas deportivas.**

Según los especialistas, cada año se presentan cerca de 42.000 lesiones oculares que se derivan de la falta de cuidados durante el ejercicio deportivo, especialmente aquellos que se caracterizan por el uso de la fuerza, el contacto personal o la sobreexposición al sol y a los deslumbramientos.



También son frecuentes las lesiones causadas por golpes, traumatismos, cortaduras o rasguños. Cada deporte exige una serie de protectores oculares. En cualquier caso, se recomienda de manera genérica tener en cuenta recomendaciones como:

- **Si te ejercitas al aire libre, usa gafas de filtro tipo 4.** El filtro 4 es el que más frena los rayos UV cuando la práctica deportiva exige permanecer varias horas al día al aire libre o en condiciones climáticas adversas. Estas gafas deben ser livianas, no interferir en el campo visual ni afectar el rendimiento.
- **Gafas protectoras para el agua.** La natación, el waterpolo, el surf y todos aquellos deportes que supongan el contacto directo con el agua, bien sea salada o dulce, exigen el uso de gafas especializadas. Lo mismo si vas a la playa en el verano o si tomas clases de natación en tus ratos libres.
- **Lentes de contacto: mayor comodidad.** En algunos deportes, por ejemplo el boxeo, las gafas no se recomiendan porque suponen una desventaja o una limitación. En esos casos, lo más recomendable es usar lentes de contacto, que tienen la ventaja de ser imperceptibles a la vista y no se llevan puestas de la misma manera que las gafas; simplemente se integran en los ojos.



3. OJO CON TUS OJOS: ¿COMO PREVENIR PROBLEMAS VISUALES?

Al margen de estas recomendaciones puntuales para el cuidado de los ojos durante la realización de actividades cotidianas, tanto en el trabajo como en nuestra casa, también podemos llevar a cabo un conjunto de cuidados de orden genérico.

3.1. Recomendaciones generales para el cuidado de la vista

Como verás, algunas siguen la misma línea de las que hemos mencionado en los demás apartados, mientras otras, pese a que en principio no guardan ninguna relación, tienen una incidencia directa en nuestra salud visual. Veamos:

- **Consume nutrientes esenciales para la vista.** Lleva una dieta sana y rica en nutrientes que favorezcan la vista. Por ejemplo, puedes incluir productos con alto contenido de vitaminas A y C y minerales como el magnesio, que ayudan al buen funcionamiento de las células del sentido de la vista.
- **Hidrata permanentemente tus ojos.** Asegúrate de que tus ojos están bien hidratados al empezar el día. Las lágrimas artificiales son un producto que nos puede ayudar en ese sentido, siempre y cuando hayan sido recetadas por tu oftalmólogo. Recuerda: no todas las lágrimas sirven en todos los casos.
- **Protégete del sol en cualquier época del año.** No importa que el verano se haya ido. Debes seguir protegiéndote de los rayos solares, incluso en otoño e invierno, que son los meses más fríos del año. De hecho, en el mercado puedes encontrar gafas especiales para estas temporadas.

- **Visita a tu oftalmólogo regularmente.** No olvides visitar a tu oftalmólogo por lo menos dos veces al año. Mucha gente no lo hace y sólo acude a la consulta cuando los problemas visuales se han agravado.
- **Hacer ejercicio dos o tres veces a la semana.** El ejercicio, especialmente el que pone a prueba tu capacidad cardiovascular, tiene efectos beneficiosos para tu salud visual. Al mejorar la circulación, ayuda a que la sangre que llega a los ojos sea de mejor calidad. Además, la práctica en sí misma retrasa los efectos del envejecimiento, con lo cual reduce el riesgo de sufrir enfermedades visuales típicas de la madurez y la vejez y otras que a largo plazo pueden afectar al sentido de la vista, como por ejemplo la diabetes.

La salud visual es algo que nos exige atención y disciplina. Ahora ya conoces algunas de las recomendaciones básicas para el cuidado de nuestros ojos; puedes aplicarlas ya sea en cualquiera de las actividades que hemos mencionado o de manera genérica. Sea como sea, empieza ahora. Tus ojos te lo agradecerán toda la vida.



www.clinicabaviera.com