



---

## *Mantenga sus ojos sanos*

---

### **Mantenga un control regular con su Oftalmólogo.**

Incluso si siente los ojos sanos, podría tener un problema y no saberlo. Esto se debe a que muchas enfermedades de los ojos no presentan ningún síntoma o señal de advertencia.

### **Investigue si usted corre riesgo de desarrollar enfermedades oculares**

Envejecer aumenta el riesgo de presentar algunas enfermedades oculares. También podría correr un mayor riesgo si:

- Tiene sobrepeso o es obeso
- Tienen un historial familiar de enfermedad ocular
- Es afrodescendiente, hispano o indígena de las Américas

Otras afecciones de salud, como la diabetes o la hipertensión arterial, pueden aumentar también su riesgo de presentar enfermedades oculares. Por ejemplo, las personas con diabetes corren el riesgo de desarrollar retinopatía diabética, que puede causar pérdida de visión y ceguera. Es posible que pueda tomar medidas para reducir su riesgo.

**Conozca el historial médico de su familia.** Hable con los miembros de su familia para averiguar si han tenido algún problema ocular. Algunas enfermedades y afecciones oculares son hereditarias, como la degeneración macular relacionada con la edad o el glaucoma. Asegúrese de informar al oculista si en su familia hay antecedentes de alguna enfermedad ocular.

### **Tome control de su salud**

¡Proteger su salud en general puede contribuir en gran medida a mantener sus ojos sanos! Es importante tomar decisiones saludables y cuidarse bien.

Siga estas recomendaciones para tener una visión sana:

**Coma alimentos saludables.** Asegúrese de comer muchas verduras de hojas verdes oscuras como espinaca, col rizada. Comer pescado con alto contenido de ácidos grasos omega-3, como el salmón y el atún.



**Manténgase activo.** La actividad física le ayuda a mantenerse sano. También puede reducir su riesgo de presentar problemas de salud que pueden causar problemas con la salud de sus ojos o con la visión, como la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto.

**Deje de fumar.** Fumar no solo es malo para los pulmones, ¡también puede afectar a sus ojos! Fumar aumenta su riesgo de enfermedades como la degeneración macular y las cataratas, y puede dañar al nervio óptico.

### **Proteja sus ojos**

Usted puede tomar medidas sencillas todos los días para mantener sus ojos sanos. Use estas recomendaciones para proteger sus ojos de cosas que puedan afectarlos:

**Use anteojos de sol.** Protéjase los ojos usando anteojos de sol, ¡incluso en días nublados! Asegúrese de usar anteojos que bloqueen del 99 al 100 por ciento de la radiación UVA y UVB.

**Use anteojos protectores.** Los anteojos de seguridad y las gafas protectoras están diseñados para proteger sus ojos durante ciertas actividades, como los deportes, trabajos de construcción o reparaciones en el hogar. Los puede comprar en la mayoría de las tiendas de proveedores de servicios de oftalmología y tiendas de deportes.

**Descanse los ojos.** Mirar una computadora durante mucho tiempo puede cansar los ojos. Descanse sus ojos cada 20 minutos y mire algo a unos 6 metros de distancia durante 20 segundos.

**Si usa lentes de contacto, tome medidas para prevenir infecciones oculares.** Lávese siempre las manos antes de ponerse o quitarse los lentes de contacto. Asegúrese de desinfectar sus lentes de contacto y reemplazarlos con regularidad.