



Salud de los ojos



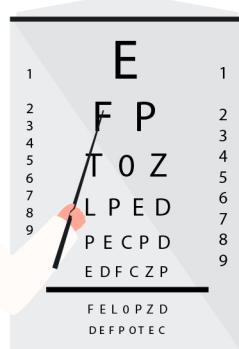
Sus ojos son una parte importante de su salud. La mayoría de las personas confía en sus ojos para ver y dar sentido al mundo que los rodea. Sin embargo, algunas enfermedades de los ojos pueden conducir a pérdida de la visión, por lo que es importante identificar y tratar estas enfermedades lo antes posible.

Así como es importante mantener su cuerpo sano, también necesita mantener sus ojos sanos.

Coma una dieta saludable y equilibrada: Su dieta debe incluir bastantes frutas y verduras, especialmente verduras amarillas y de hojas verdes. Comer pescado rico en ácidos grasos omega-3, como el salmón, el atún y el fletán (halibut), también puede beneficiar a los ojos.

Mantenga un peso saludable: Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de desarrollar diabetes. La diabetes le poneen mayor riesgo de contraer retinopatía diabética o glaucoma.

Haga ejercicio regularmente: El ejercicio puede ayudar a prevenir o controlar la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. Estas enfermedades pueden conducir a algunos problemas del ojo o de la visión. Por lo tanto, si hace ejercicio a menudo, puede reducir el riesgo de tener estos problemas.



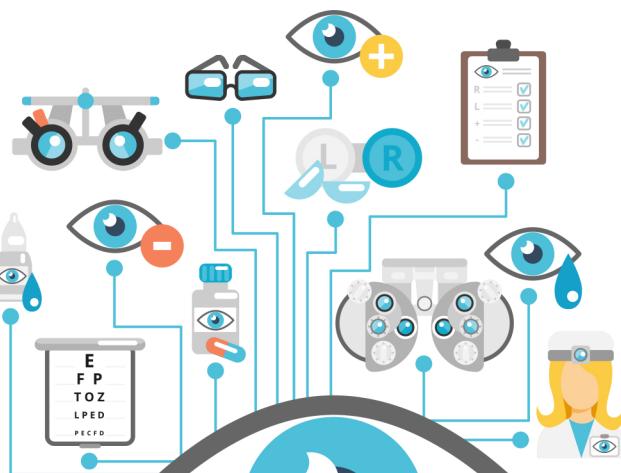
Use gafas de sol: La exposición al sol puede dañar los ojos y aumentar el riesgo de cataratas y degeneración macular relacionada con la edad. Proteja sus ojos con gafas de sol que bloquen el 99 al 100 por ciento de la radiación UVA y UVB.

Use gafas protectoras: Para evitar lesiones oculares, usted necesita protección para los ojos, por ejemplo cuando juegue ciertos deportes, trabaje en fábricas o la construcción y haga reparaciones o proyectos en su hogar.

Evite fumar: Fumar aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades de los ojos relacionadas con la edad, como la degeneración macular y cataratas; y puede dañar el nervio óptico.

Conozca su historia familiar: Algunas enfermedades oculares son hereditarias, por lo que es importante averiguar si alguien en su familia las ha tenido. Esto puede ayudarle a determinar si usted está en mayor riesgo de desarrollar alguna.

Dé a sus ojos un descanso: Si pasa mucho tiempo frente a una computadora, puede olvidarse de parpadear, lo que puede cansar a sus ojos. Para reducir la fatiga ocular, pruebe la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, desvíe la vista unos 20 pies (unos seis metros) delante de usted por 20 segundos.



No olvide visitar a su **oftalmólogo** de confianza por lo menos una vez al año