



Salud de la vista

Lo que debe saber

Los exámenes oculares regulares son esenciales para mantener su salud ocular y detectar enfermedades a tiempo. Proteja su vista programando chequeos regulares.

Proteja su vista

- ✓ Planifique exámenes oculares de rutina. Visite a su optometrista cada dos años para ayudar a proteger su visión.
- ✓ Use lentes de sol cuando esté al aire libre
- ✓ Mantenga un peso saludable
- ✓ Practique la seguridad ocular en el lugar de trabajo
- ✓ Lávese correctamente las manos y los lentes de contacto

Consejos para tener ojos sanos

Otras razones para ver a su oftalmólogo

Si tiene alguno de los siguientes problemas oculares, póngase en contacto con su oftalmólogo lo antes posible.

- Disminución de la visión
- Supuración o enrojecimiento de los ojos
- Flotadores (pequeñas motas que parecen flotar ante sus ojos)
- Dolor ocular
- Visión doble
- Círculos (halos) alrededor de las luces
- Destellos de luz

Agregue más movimiento a su día.

La actividad física puede reducir el riesgo de afecciones de salud que puedan afectar su visión. Elija actividades que disfrute y recuerde, ¡cualquier cosa que consiga que su corazón lata más rápido cuenta!

Aliméntese de manera más saludable.

Comer alimentos sanos ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2 o la hipertensión, que pueden aumentar el riesgo de padecer problemas oculares.

Manténgase al tanto de cualquier condición de salud que tenga.

Afecciones como la diabetes y la presión arterial alta pueden aumentar su riesgo de enfermedades oculares como el glaucoma. Pregúntele al médico cómo manejar estas afecciones para reducir el riesgo de pérdida de la visión.

Si fuma, haga un plan para dejar de fumar.

Dejar de fumar beneficia casi todas las partes del cuerpo, ¡incluyendo sus ojos!

Descanse los ojos.

Practique la regla 20/20/20. Cuando esté en la computadora o jugando en su teléfono, descanse los ojos cada 20 minutos y mire a 20 pies de distancia durante 20 segundos.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC) brindan estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un médico o un profesional de atención médica con licencia.

Visite accessrga.com para iniciar sesión en su portal para miembros

Contenido procedente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC)
<https://www.cdc.gov/vision-health/index.html>

©2024, Regence Group Administrators, Inc.