



# Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

## LA CORRECTA HIGIENE OCULAR

(1º parte)

NOSOTROS SERVIMOS



Capítulo 69



Lions Clubs International  
**FOUNDATION**



León Néstor Gerardo Freccero  
Gobernador PF 2021-2022



## Capítulo 69

### La correcta higiene ocular (1ª parte)

Hablar de la higiene ocular va más allá de la limpieza frecuente y de forma adecuada de los párpados y las pestañas. También hay que contemplar una serie de medidas ambientales y de cuidado, en general, que ayudan a mejorar el bienestar visual:

- **Ambiente:** se debe trabajar en ambientes aireados (un ambiente caluroso puede provocar cansancio ocular) y, siempre que sea posible, enfrente de algún espacio abierto;
- **Iluminación:** la iluminación no debe ser ni demasiado fuerte ni demasiado floja; es aconsejable trabajar con una luz ambiental y otra más potente dirigida al objeto de trabajo, evitando la iluminación directa sobre los ojos y las sombras, pues producen fatiga ocular;
- **Distancia:** el material de trabajo debe estar a 35-40 cm.;
- **Inclinación:** el material de trabajo se debe inclinar unos 20 grados para eliminar posibles reflejos;
- **Descanso:** durante cada hora de trabajo se debe descansar un mínimo de 5 a 10 minutos;
- **Visión lateral:** siempre que se realice con los ojos un trabajo de fijación, como conducir, leer o ver la televisión, conviene tener siempre presente todo aquello que nos rodea (visión lateral);
- **Ver la televisión:** hay que verla con la luz encendida, sentados y a una distancia de aproximadamente siete veces el tamaño de la pantalla;
- **Fatiga ocular:** si en algún momento se siente fatiga ocular, se debe interrumpir la actividad y no continuar forzando la vista;
- **Alimentación:** es fundamental una alimentación equilibrada, aportando a la dieta antioxidantes y alimentos ricos en Omega 3;
- **Dormir bien:** el sueño es necesario y muy reparador para el ojo;
- **Anteojos:** utilizar anteojos de sol de calidad (de óptica) para evitar la sequedad ocular y las agresiones por cuerpos extraños;
- **Precauciones:** extremar las precauciones cuando utilizamos productos químicos abrasivos.

En general, lo que queremos transmitir es que hay que cuidar los ojos sea cual sea la edad o las actividades diarias que se realicen; de esta manera, disfrutaremos de una buena visión y comodidad, imprescindibles para la vida diaria.

Si tienes alguna duda, consulta con tu oftalmólogo.

La información facilitada por este medio no puede, en modo alguno, sustituir a un servicio de atención médica directa, así como tampoco debe utilizarse con el fin de establecer un diagnóstico, o elegir un tratamiento. La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios.





# Media Luna Oftalmológica

## Centros Oftalmológicos Creados



Lions Clubs International  
**FOUNDATION**



León Néstor Gerardo Freccero  
Gobernador PF 2021-2022