



Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

*Felices Fiestas
Salud Ocular
para todos*

NOSOTROS SERVIMOS

LIONS

Capitulo 14



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Capítulo 14

SALUD OCULAR PARA TODOS

El 80% de las cegueras se pueden evitar.

La salud visual debe ser promovida y protegida desde el nacimiento, y debe ser controlada y atendida en todas las etapas de la vida. Desde las primeras semanas de vida los bebés deben ser evaluados para descartar cataratas congénitas y otras enfermedades que pueden causar disminución visual severa y deben ser tratadas muy precozmente.

Si el niño nació prematuro puede padecer Retinopatía del prematuro, que es la principal causa de ceguera en la infancia. La evolución natural de esta patología es tratable con la detección temprana. Los prematuros deben ser controlados periódicamente por oftalmólogos capacitados. Durante la primera y segunda infancia los controles oftalmológicos deben hacerse en forma sistemática con la finalidad de detectar y corregir errores refractivos que repercuten en el rendimiento escolar y el proceso de aprendizaje, mediante la prescripción de ayudas ópticas. Durante la edad adulta las enfermedades que mayoritariamente se presentan son glaucoma, maculopatía, retinopatía diabética y cataratas. El Glaucoma es una enfermedad progresiva que puede causar ceguera. En sus comienzos no da síntomas, por lo tanto, para su detección precoz requiere control oftalmológico periódico. Cuando el glaucoma comienza a presentar síntomas la visión ya está dañada. La única manera de prevenir daños es realizar un examen una vez al año, a partir de los 35 años. El diagnóstico es rápido e indoloro.

La Diabetes tiene gran repercusión en el ojo, puede causar cataratas, glaucoma y retinopatía diabética. Ésta última es la complicación ocular más severa y se presenta en casi todos los pacientes que padecen diabetes durante más de 10 años. Se puede evitar con un control estricto de la glucemia, de la presión arterial y con una visita anual al oftalmólogo.

La Cataratas es la primera causa de ceguera evitable en el mundo. Es una opacidad del cristalino del ojo que ocasiona disminución de la agudeza visual, provocando visión borrosa, encandilamiento, fotofobia (molestia y rechazo a la luz) y dificultad de la visión nocturna. Si bien no se puede prevenir, la cirugía permite en la gran mayoría de los casos la restitución completa de la visión. Es una cirugía sencilla. Dura unos minutos, es ambulatoria y se realiza con anestesia local. Reemplaza el cristalino opaco por una lente intraocular. No causa dolor.

La Maculopatía es una enfermedad que genera la pérdida de la visión central. Se manifiesta alrededor de los 60 años y afecta tanto a hombres como a mujeres. Produce una severa incapacidad para la lectura o para ver nítidamente los objetos.

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.



CONSEJOS PARA CUIDAR LA SALUD VISUAL

- Visitar al médico oftalmólogo una vez al año;
- Lavarse bien las manos con agua y jabón y evitar restregarse los ojos;
- Estudiar, leer y escribir con buena luz;
- No leer en vehículos en movimiento;
- No usar gotas o remedios abiertos de más de un mes o recetados para otros;
- No usar anteojos recetados para otras personas;
- Proteger los ojos con anteojos de sol homologados con filtros de rayos UVA;
- Mantener una adecuada dieta rica en vitaminas A, E y C;
- NO FUMAR: esto es responsable del 90% de las causas de pérdida de visión;
- En caso de accidente con compromiso ocular, NO se debe tocar los ojos. Cubra con una gasa el ojo afectado y concurra al especialista lo más rápido posible.

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 Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

*Este año nos dejó enseñanzas,
que el nuevo que comienza nos
traiga todas las bendiciones
para continuar sirviendo con
la alegría del amor al servicio.
Felices Fiestas!*



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5