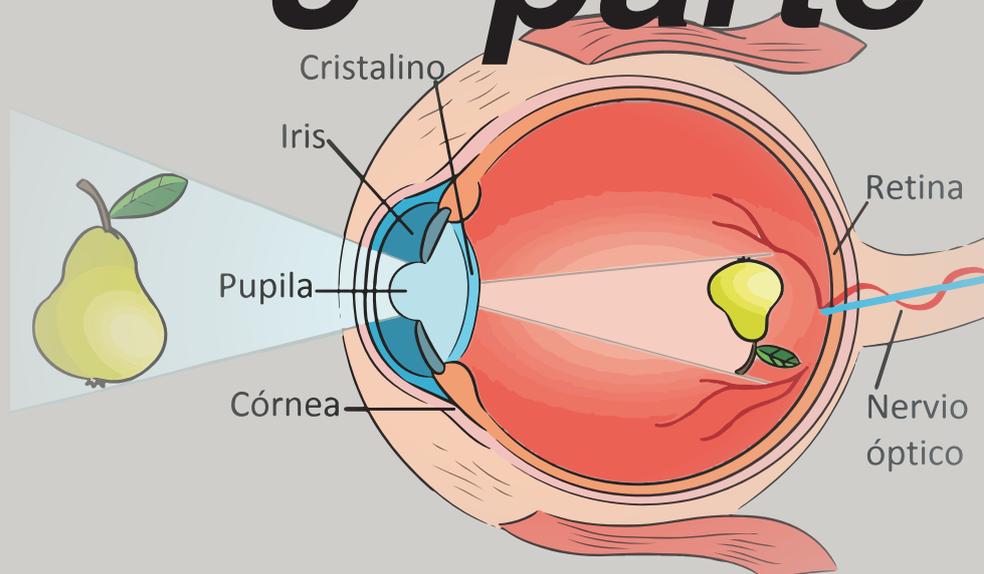




Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

Visión Saludable *3° parte*



NOSOTROS SERVIMOS



Capitulo 31



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Capítulo 31

¡OJO CON SU VISIÓN! VISIÓN SALUDABLE (3° parte)

Problemas comunes de la vista

Los errores de refracción como la miopía, la hiperopía, la presbicia y el astigmatismo son problemas muy comunes, y la mayoría de las personas tienen uno o más de ellos, y generalmente son fácilmente corregidos con anteojos o lentes de contacto.

Miopía. Si usted tiene miopía, puede ver bien los objetos cercanos a sus ojos pero ve borroso cualquier cosa lejana.

Hiperopía. Si usted tiene hiperopía, puede ver bien los objetos a distancia pero ve borrosos los objetos cercanos a sus ojos.

Presbicia. Si usted tiene presbicia, tiene una pérdida en la habilidad para enfocar que ocurre al envejecer (generalmente a partir de los 40 años). Se pierde habilidad para ver los objetos o leer lo que está cerca, mientras que su habilidad para enfocar los objetos distantes se mantiene normal.

Astigmatismo. Si usted tiene astigmatismo, tiene una imperfección común de los ojos que hace que el ojo no pueda enfocar claramente, casi siempre viene acompañado de miopía o hiperopía.

El cuidado de los ojos: mitos y realidades

Mito: Leer con poca luz le hace daño a sus ojos.

Realidad: Aunque leer con poca luz le cansa los ojos, no es dañino.

Mito: Usar la computadora, o un monitor le hace daño a los ojos.

Realidad: El uso del monitor se asocia con la fatiga visual, pero no daña a los ojos.

Mito: Si usa demasiado sus ojos, se gastarán.

Realidad: Los ojos no se gastan, usted los puede usar cuanto quiera.

Mito: Sentarse muy cerca del televisor es malo para sus ojos.

Realidad: No hay prueba científica que lo pruebe.

Mito: Si usted necesita anteojos, sus ojos no están saludables.

Realidad: Necesitar anteojos no tiene nada que ver con la salud de sus ojos. Sólo puede haber algún cambio que ocurre normalmente con la edad.

Mito: No hace falta hacerse un examen de los ojos hasta tener unos 40 a 50 años.

Realidad: Las enfermedades de los ojos pueden ocurrir en cualquier momento. Cuando envejecemos, nuestros ojos corren más riesgo de desarrollar enfermedades.

Mito: Si come muchas zanahorias tendrá ojos saludables y buena visión.

Realidad: La única base para este mito es que las zanahorias contienen vitamina A, que es necesaria en pequeñas cantidades para el buen funcionamiento de los ojos. Una dieta bien balanceada contiene toda la vitamina A que cualquier persona necesita. Demasiada vitamina A puede ser dañina.

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