



Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

El Cuidado de los Ojos

NOSOTROS SERVIMOS



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Capítulo 33

EL CUIDADO DE LOS OJOS

El ojo es un órgano muy sensible y, a pesar de poseer su propio sistema de defensa, es vulnerable a lesiones y enfermedades.

Los ojos

Deben protegerse de los accidentes. Puede producirse ceguera debido a lesiones producidas por palos afilados, juguetes y otros objetos que los niños pueden utilizar en sus juegos. Los padres deben mostrarse firmes con sus hijos. Además los anteojos deben ser de materiales inastillables, especialmente si son para niños.

Cuerpos extraños

El párpado es capaz de cerrarse en un quinto de segundo, sin embargo, si entre el párpado y el globo ocular se sitúa un objeto blando, haga que la persona cierre el ojo. Llévela cerca de una luz intensa y abra suavemente el ojo. Si no es visible el cuerpo extraño, dígame que mire hacia arriba, hacia abajo, y a uno y otro lado, mientras le desvía el párpado en la dirección opuesta. Cuando se localice la partícula extraña debe sacarse del ojo con la punta de un pañuelo limpio. Nunca debe intentar extraer partículas duras o encajadas en la parte blanca del ojo o en la parte central; lo que debe hacer es cubrir el ojo con un apósito sin tocarlo ni comprimirlo, y llevar al accidentado al médico.

Tensión ocular

La tensión ocular excesiva puede evitarse desarrollando ciertos hábitos. Siempre lea con buena luz, pero cuidando que no se refleje directamente en la página. Mantenga el libro al menos a 30 centímetros y relaje la vista mirando hacia un objeto distante tras cada hora de lectura. Además, no vea televisión de cerca ni en una habitación oscura. Los adultos deben someterse a un examen de visión cada dos años, y si son mayores de 40 años una vez al año, al igual que los niños, a fin de descubrir y tratar trastornos, antes que la visión sufra daños irreparables. En el caso de los niños, un defecto en la visión puede alterar su desarrollo social y cognitivo, y sus efectos pueden confundirse con una falta de inteligencia.

Es necesaria la utilización de anteojos, prescritos por el oftalmólogo, para corregir ciertas alteraciones visuales. Si no se hace así, el paciente puede sufrir dolores de cabeza persistentes.

Abuso de los cosméticos

Los cosméticos oculares pueden producir reacciones alérgicas violentas, sobre todo los que contienen partículas de "brillo". Es prudente la utilización de cosméticos hipoalérgicos. Limpie todo rastro de maquillaje de los ojos cada noche. La utilización de máscaras tiende a aumentar la fragilidad de las pestañas. Nunca utilice el adhesivo para pestañas postizas, ya que su uso incorrecto puede obstruir el flujo normal de lágrimas de las glándulas lacrimales.

Infecciones oculares

La blefaritis es una inflamación de los bordes de los párpados. Puede dar lugar a infección. Si se infecta la membrana que cubre el ojo, el paciente presenta un "ojo rojo" (conjuntivitis), que puede acompañarse de pus, dolor y sensibilidad a la luz intensa. Si la infección afecta a uno de los ojos, puede extenderse con facilidad al otro, por eso, deben limpiarse por separado pasando un poco de algodón desde el ángulo interno hacia el externo, utilizando siempre algodón nuevo para cada ojo.

Conclusión

Sin la información que recibimos de la vista, y de los sentidos en general, no podríamos funcionar como los seres que somos. Por consiguiente, se tienen que proteger y cuidar a estos maravillosos dones que nos permiten percibir el mundo en que vivimos.

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