



Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

Hábitos saludables para una buena visión



NOSOTROS SERVIMOS



Capítulo 48



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Néstor Gerardo Freccero
Gobernador PF 2021-2022



Capítulo 48

Hábitos saludables para una buena visión

Alimentación

Se recomienda consumir alimentos ricos en vitaminas A, fundamental para una buena visión (zanahoria, espárragos, leche, etc.).

Hidratación

Mantenga los ojos hidratados, especialmente cuando se trabaja con dispositivos electrónicos.

Iluminación

Asegúrese de tener buena iluminación cuando realice un esfuerzo visual a corta distancia con el fin de prevenir la fatiga. Además es recomendable realizar breves pausas para hacer descansar la vista.

Distancia y tiempo

Visualizar la TV u otro aparato electrónico a una distancia adecuada (no demasiado cerca); y siempre es recomendable no pasar muchas horas seguidas viendo la televisión.

Conducción

Utilizar siempre los anteojos mientras se conduce si el oftalmólogo lo ha recomendado.

El sol

Las radiaciones solares pueden ser muy dañinas para los ojos, por lo que es recomendable utilizar anteojos de sol homologados que tengan filtro ultravioleta.

Lentes de contacto

Si utiliza lentes de contacto, conviene guardarlas en un estuche limpio y mantenerlos libre de bacterias.

Relajación

Es recomendable realizar masajes en los ojos y ejercicios de cambio de enfoque para aliviar la fatiga ocular.

Revisión

Se recomienda visitar al oftalmólogo regularmente para revisiones oculares.

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