



Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

12 Consejos de Salud Ocular

NOSOTROS SERVIMOS

Capítulo 6



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Capítulo 6

12 CONSEJOS DE SALUD OCULAR

Acudir periódicamente a revisiones con el oftalmólogo.

Algunas enfermedades como el glaucoma, la retinopatía diabética o el "ojo vago" en el caso de los niños, no presentan síntomas al principio, por lo que detectarlas a tiempo facilita su tratamiento y permite mejorar el pronóstico.

1

Estar alerta a los posibles síntomas.

Visión doble o borrosa, ojo rojo o lloroso, moscas volantes en el campo visual... son algunos de los síntomas que pueden indicar la existencia de una enfermedad ocular, así como golpes recurrentes, caídas o dificultad en la conducción nocturna. Además, pueden ser la primera pista de problemas sistémicos, neurológicos o tumores.

2

Prevenir traumatismos oculares.

Es importante el uso de gafas de protección en la práctica de algunos deportes, y en determinados trabajos propensos a producir traumatismos oculares o accidentes.

3

Cumplir con el tratamiento prescripto.

Es fundamental ser constante con el tratamiento prescripto, por ejemplo, en el uso de gotas, o en el uso de gafas, o del parche oclusivo, o en las inyecciones intraoculares que deben realizarse en algunas enfermedades.

4

Controles en la infancia y grupos de riesgo.

Los niños deben someterse a exploraciones oculares anuales entre los 3 y 10 años y los adultos, sobre todo a partir de los 40 años, que es cuando generalmente empieza a aparecer la vista cansada (presbicia) y a gestarse otras patologías más graves como el glaucoma o la DMAE (Degeneración macular asociada a la edad).

5

Prestar atención a los antecedentes familiares.

Un gran número de patologías oculares son de origen genético, como el glaucoma o el desprendimiento de retina. Por ello, es recomendable que las personas con familiares afectados por alguna de estas enfermedades, especialmente de primer orden (padres, hermanos y/o hijos) se sometan a controles oftalmológicos anuales.

6

Evitar frotarse los ojos.

El hecho de frotarse los ojos, no sólo reactiva la picazón, sino que puede propiciar patologías como el queratono, que es un tipo de deformación corneal.

7

Protegerse de la radiación solar.

Es importante protegerse de la radiación solar con el uso de gafas de sol homologadas. Es fundamental para evitar lesiones como queratitis o pterigion y otros daños que, a la larga pueden acelerar patologías como las cataratas o la DMAE.

8



**Media Luna
Oftalmológica**

Programa Mantenga Sana su Visión

Hábitos saludables.

Las personas fumadoras tienen 5 veces más riesgo de padecer DMAE. Ésta y otras patologías como la retinopatía diabética o las oclusiones retinianas pueden verse propiciadas por mala alimentación, la hipertensión arterial, el colesterol y la obesidad.

Dar un descanso a la vista.

Por ejemplo, cuando pasamos muchas horas frente al ordenador o conduciendo, para evitar la fatiga y la sensación de sequedad ocular. Además, se recomienda utilizar la corrección óptica adecuada y no intentar "aguantar" sin anteojos. Con las lentes de contacto, se recomienda no llevarlas más tiempo del indicado y quitárselas para dormir.

Hidratar los ojos.

La calefacción, el aire acondicionado, el viento, la contaminación, el uso prolongado de pantallas, etc. acentúan la sequedad ocular. Por ello es imprescindible la consulta con el oftalmólogo, quien decidirá si es necesaria la hidratación de los ojos si las molestias son persistentes.

Cuidar la higiene ocular.

Este punto es fundamental, sobre todo en pacientes propensos a tener ojo seco y blefaritis (inflamación del párpado), a quienes se aconseja realizar una higiene palpebral adecuada, limpiando y eliminando secreciones e impurezas de nuestros párpados, empleando algún tipo de producto aséptico y sin conservantes. Las lentes de contacto, también deben ser higienizadas concienzudamente.

9

10

11

12

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.



**Lions Clubs International
FOUNDATION**



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Media Luna Oftalmológica

Centros Oftalmológicos Creados



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5