



# Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

## ***CUIDADO DE LOS OJOS Y LA VISIÓN***

**NOSOTROS SERVIMOS**



**Capitulo 8**



Lions Clubs International  
**FOUNDATION**



León Marcela Alejandra Martínez  
Gobernadora Distrito "O"-5



## Capítulo 8

### CUIDADO DE LOS OJOS Y LA VISIÓN (1º parte)

Sus ojos son una parte importante de su salud. Algunas enfermedades de los ojos pueden conducir a la pérdida de la visión, por lo que es importante identificar y tratar estas enfermedades lo antes posible. Así como es importante mantener su cuerpo sano, también necesita mantener sus ojos sanos.

#### Sugerencias para el cuidado de los ojos

Hay cosas que puede hacer para ayudar a mantener sus ojos sanos y asegurarse de que está viendo lo mejor posible.

-Coma una dieta saludable y equilibrada.

Seguir una dieta rica en frutas y vegetales, particularmente las de hojas oscuras como las espinacas, es importante para mantener sus ojos sanos, así como consumir pescados altos en ácidos grasos omega-3 como el salmón, el atún y el mero.

-Mantenga un peso saludable.

Estar en sobrepeso u obeso aumenta la posibilidad de desarrollar diabetes y otras condiciones sistémicas que lo ponen en riesgo de contraer enfermedades como la retinopatía diabética o el glaucoma, que pueden llevar a una pérdida de visión.

-Haga ejercicio regularmente.

El ejercicio puede ayudar a prevenir o controlar la diabetes, la presión alta y el colesterol alto. Estas enfermedades pueden conducir a algunos problemas del ojo o de la visión.

-Use anteojos de sol.

La exposición al sol puede dañar los ojos y aumentar el riesgo de cataratas y degeneración macular relacionada con la edad. La función más importante de los anteojos es proteger sus ojos de los rayos ultravioletas del sol. Cuando compre anteojos de sol busque los que bloqueen del 99 al 100 por ciento de la radiación UV-A y UV-B.

-Use equipo de protección para los ojos.

Para evitar lesiones oculares, usted necesita protección para los ojos, por ejemplo, cuando practique ciertos deportes, trabaje en fábricas, construcción, o haga reparaciones en su hogar. Existen anteojos de seguridad, pantallas faciales y protectores oculares diseñados especialmente para proveer la protección adecuada para cada actividad.

-Deje de fumar o no comience.

Fumar es malo para sus ojos y para el resto de su cuerpo. Las investigaciones han relacionado el hábito de fumar con un aumento en el riesgo de desarrollar degeneración macular relacionada con la edad, cataratas y daño en el nervio óptico.

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