



Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

CUIDADO DE LOS OJOS Y LA VISIÓN Segunda Parte

NOSOTROS SERVIMOS



Capitulo 9



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Capítulo 9

-CUIDADO DE LOS OJOS Y LA VISIÓN (2º parte)

Consejos simples para tener ojos sanos

Sus ojos son una parte importante de su salud. Hay muchas cosas que usted puede hacer para mantenerlos sanos y asegurarse de que está viendo lo mejor posible.

Hágase un examen completo de los ojos.

Usted puede pensar que su visión está bien o que sus ojos están sanos, pero la única manera de estar seguro es visitando a su oftalmólogo. Cuando se trata de problemas comunes de la visión, algunas personas no saben que podrían ver mejor con anteojos o lentes de contacto. Además, muchas enfermedades comunes de los ojos como el glaucoma, la retinopatía diabética y la degeneración macular relacionada con la edad muchas veces no presentan signos de aviso. La única manera de detectar estas enfermedades en sus etapas tempranas es con un examen de los ojos con dilatación de las pupilas.

El examen incluye varias pruebas:

Una prueba de campo visual para medir su visión lateral (periférica).

Una prueba de agudeza visual para comprobar qué tan bien ve a distintas distancias.

Tonometría, que mide la presión interior de su ojo.

Dilatación, que consiste en aplicar gotas que dilatan (ensanchan) sus pupilas y permite al oftalmólogo tener una clara visión de los tejidos importantes en la parte posterior del ojo, incluyendo la retina, la mácula y el nervio óptico.

La edad a la que debe comenzar a someterse a estos exámenes y su frecuencia depende de muchos factores, incluyendo su edad, raza y salud en general.

Conozca su historia clínica familiar.

Algunas enfermedades oculares son hereditarias, por lo que es importante averiguar si alguien en su familia las ha tenido. Esto puede ayudarle a determinar si usted está en mayor riesgo de contraer alguna.

Deje que sus ojos descansen.

Si pasa mucho tiempo en la computadora o fijando la vista en una cosa, usted puede olvidarse de parpadear, lo que puede cansar a sus ojos. Para reducir la fatiga ocular pruebe la regla 20-20-20: cada 20 minutos, desvíe la vista y mire a 20 pies de distancia (unos seis metros), por 20 segundos.

Lave sus manos y sus lentes de contacto adecuadamente.

Para evitar el riesgo de infección, lávese bien las manos antes de ponerse o quitarse los lentes de contacto. Asegúrese de limpiar correctamente los lentes de contacto según las instrucciones y reemplácelos cuando sea necesario.

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