



10 consejos para la salud ocular

Diez consejos para una salud ocular y visual óptima presentados por el Proyecto BEST de la Comisión para la Ceguera y Discapacidad Visual de NJ



1. Una dieta equilibrada promueve la salud visual óptima.

Los alimentos que contienen ácidos omega y vitaminas C y E pueden ayudar a prevenir problemas como la degeneración macular y las cataratas. Intente incluir en sus comidas alimentos como el pescado (salmón, atún), las verduras de hoja verde (espinacas, col rizada) y los cítricos (pomelo, naranjas).



2. Los lentes de sol pueden proteger del daño solar.

Los rayos UV dañinos de la luz del sol pueden causar problemas como la degeneración macular y cataratas. El riesgo de exponerse al sol aumenta si usted tiene los ojos de pigmentos claros. ¡Asegúrese de proteger sus ojos cuando esté afuera!



3. Aprenda sobre el historial médico de su familia.

¿Usted sabía que los historiales familiares de hipertensión o diabetes pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades oculares, como el glaucoma? Asegúrese de averiguar si en su familia hay enfermedades oculares y coménteselo a su oftalmólogo.



4. Manténgase hidratado.

Al igual que el resto del cuerpo, los ojos necesitan mucha agua para funcionar correctamente. Asegúrese de beber agua con regularidad para evitar que aparezcan condiciones comunes como el ojo seco.



5. Esté atento a las señales de alarma y programe revisiones oculares anuales.

Síntomas como ojos rojos crónicos, problemas para ver con poca luz, visión borrosa, visión doble, manchas volantes, destellos de luz y dolor ocular pueden ser indicadores de una enfermedad ocular. Asegúrese de hablar con su médico inmediatamente si experimenta estos síntomas y hágase revisiones oculares con regularidad.



6. Evite frotarse los ojos.

Frotarse los ojos puede causar irritación y puede introducir bacterias y diferentes virus en los ojos a través de las manos. Lávaese las manos con frecuencia e intente evitar tocarse los ojos.



7. Controle el consumo de cafeína.

La cafeína no solo puede elevar la presión arterial, sino que también puede aumentar la presión intraocular, lo que puede provocar glaucoma. Intente reducir el consumo excesivo de cafeína y opte por el café y el té descafeinados siempre que sea posible.



8. Tome aire fresco.

Al igual que el corazón y los pulmones, los ojos necesitan oxígeno para funcionar correctamente. Asegúrese de salir al aire libre siempre que pueda para que sus ojos reciban el aire que necesitan.



9. Descanse cuando mire la pantalla de la computadora o del teléfono.

La exposición excesiva a las pantallas de la computadora y del teléfono pueden provocar fatiga ocular, visión borrosa, sequedad ocular y problemas de visión de lejos. Utilice lentes con filtro de luz azul para filtrar las longitudes de onda de la luz nociva y descanse los ojos 15 minutos cada 2 horas que mire la pantalla de la computadora o del teléfono.



10. Duerma bien.

Al igual que su cuerpo, sus ojos necesitan descansar. Dormir bien ayuda a garantizar que sus ojos estén bien descansados y no se cansen.

El Proyecto BEST trabaja para preservar la vista y recuperar la visión siempre que sea médicamente posible. Los servicios incluyen: unidad móvil de examen oftalmológico; exámenes de detección de problemas de visión para niños en edad preescolar y escolar; exámenes oftalmológicos mensuales o quincenales en más de 28 centros fijos repartidos por todo el estado; exámenes in situ en instituciones y comunidades; programas especiales de detección y concienciación sobre la diabetes; y otros programas especializados de detección de problemas oculares dirigidos a poblaciones históricamente desatendidas (es decir, minorías, personas mayores, trabajadores agrícolas migrantes, etc.).
Contacte: (973) 648-7400

Comisión para la Ceguera o Discapacidad Visual de NJ

153 Halsey St., 5º piso, Newark, NJ 07102



Estado de New Jersey
Mikie Sherrill, Gobernadora
Dr. Dale G. Caldwell, Vicegobernador



Departamento de Servicios Humanos
Dr. Stephen Cha, Comisionado

