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 balanciada promueve la salud visual óptima.
Alimentos que contengan ácidos omega y las vitaminas C y E lo pueden ayudar a protegerse contra problemas como la degeneración macular y cataratas. Trate de incorporar alimentos como el pescado (salmon, atún), verduras de hoja verde (espinacas, cole rizada), y citricos (toronjas, naranjas) en sus comidas.

2. Los lentes de sol lo pueden proteger contra el 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 padecer enfermedades oculares como el glaucoma? Asegúrese de averiguar si en su familia hay enfermedades oculares y coménteselo a su oftalmólogo.

4. Mantengase hidratado.
Como el resto de su cuerpo, sus ojos requieren bastante agua para funcionar. Asegúrese de tomar agua con regularidad para evitar enfermedades comunes como el ojo seco.

5. Esté atento a las señales de alarma y programe revisiones oculares anuales.
Síntomas como enrojecimiento crónico de los ojos, problemas de visión con poca luz, visión borrosa, visión doble, moscas volantes, destellos luminosos y dolor ocular pueden ser indicadores de enfermedades oculares. Si experimenta estos síntomas, hable inmediatamente con su médico y hágase revisiones oculares periódicas.

6. Evite frotarse los ojos.
Frotarse los ojos puede causar irritación y puede introducir bacterias y diferentes virus en el ojo a través de las manos. Lávaese las manos con regularidad e intente evitar tocarse los ojos.

7. Vigile el consumo de cafeína.
La cafeína no sólo puede aumentar la tensión arterial, sino que también, la presión ocular, 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 exterior 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 teléfono puede provocar fatiga visual, visión borrosa, sequedad ocular y problemas de visión a distancia. Utilice lentes 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 computardora o del teléfono.

10. Duerma bien.
Como su cuerpo, los ojos necesitan descano. El dormir bien ayuda a asegurar que sus ojos esten bien descansados y no se esfuercen.

El Proyecto BEST trabaja para salvar y restaurar la visión cuando sea medicamente posible. Los servicios incluyen: una unidad de examinación ocular movíl; revisiones oftalmológicas para niños en edad preescolar y escolar; revisiones oftalmológicas mensuales o semestrales en más de 28 centros fijos en todo el Estado; revisiones in situ en instituciones y comunidades; programas especiales de detección y concienciación sobre la diabetes; y otros programas especializados de revisiones oftalmológicas dirigidos a poblaciones históricamente desatendidas (es decir, minorías, adultos mayores, trabajadores agrícolas emigrantes, etc.). Contacte: (973) 648-7400

Comisión para la Ceguera o Discapacidad Visual de NJ
153 Halsey St., 5º Floor, Newark, NJ 07102