

# CONSEJOS PARA MANTENER UNA ADECUADA SALUD OCULAR

1



**ACUDIR AL OFTALMÓLOGO REGULARMENTE**, para detectar cualquier patología o problema visual a tiempo a través de revisiones exhaustivas.

2



**LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE**, que incorpore alimentos que ayuden al buen funcionamiento de la vista (recomendables los alimentos ricos en vitaminas A, C y E, así como en omega 3).

3



Marcado CE

**PROTEGER A LOS OJOS DEL SOL**, en cualquier época del año y especialmente durante el periodo estival. Utilizar gafas de sol homologadas que cuenten con marcado CE.

4



**EVITAR EL TABACO**, las sustancias nocivas del tabaco aceleran el envejecimiento de la retina provocando el consecuente deterioro de la vista.

5



**REALIZAR EJERCICIO FÍSICO**. La actividad física regular ayuda a prevenir enfermedades, como la diabetes o hipertensión, que pueden ser perjudiciales para nuestra salud ocular.

6



**CONSUMIR ALCOHOL DE FORMA MODERADA**. A corto plazo un abuso provoca: visión borrosa, sensibilidad a la luz, sequedad lagrimal... A largo plazo puede acarrear daños irreversibles.

7



**MANTENER UNA HIGIENE ADECUADA SI SE UTILIZAN LENTILLAS**. Limpiarlas muy bien antes y después de colocarlas, y mantener una correcta higiene y limpieza de manos.

8



**HIDRATAR LOS OJOS**. Si resulta necesario usar lágrimas artificiales al sentir sequedad o encontrarse en ambientes muy secos por el aire acondicionado o calefacción.

9



**LEER A UNA DISTANCIA ADECUADA**. Mantener los libros o dispositivos electrónicos a una distancia de unos 50 centímetros, empleando un nivel de iluminación suficiente.

