

CONSELLS PER MANTENIR UNA ADEQUADA SALUT OCULAR

1



ACUDIR A L'OFTALMÒLEG REGULARMENT, per detectar qualsevol patologia o problema visual a temps a través de revisions exhaustives.

2



PORTAR UNA DIETA SALUDABLE, que incorpori aliments que ajudin al bon funcionament de la vista (recomanables els aliments rics en vitamines A, C i E, així com en omega 3).

3



Marcatge CE

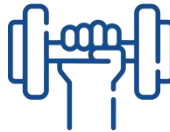
PROTEGIR ELS ULLS DEL SOL, en qualsevol època de l'any i especialment durant el període estival. Utilitzar ulleres de sol homologades que comptin amb marcatge CE.

4



EVITAR EL TABAC, les substàncies nocives del tabac acceleren l'envelliment de la retina provocant el conseqüent deteriorament de la vista.

5



REALITZAR EXERCICI FÍSIC. L'activitat física regular ajuda a prevenir malalties, com la diabetis o hipertensió, que poden ser perjudicials per a la nostra salut ocular.

6



CONSUMIR ALCOHOL DE FORMA MODERADA. A curt termini un abús provoca: visió borrosa, sensibilitat a la llum, sequedat llagrimonal ... A llarg termini pot comportar danys irreversibles.

7



MANTENIR UNA HIGIENE ADEQUADA SI S'UTILITZEN LENTS DE CONTACTE. Netejar-les molt bé abans i després de col·locar-les, i mantenir una correcta higiene i neteja de mans.

8



HIDRATAR ELS ULLS. Si resulta necessari, usar llàgrimes artificials en sentir sequedat o trobar-se en ambients molt secs per l'aire condicionat o calefacció.

9



LLEGIR A UNA DISTÀNCIA ADEQUADA. Mantenir els llibres o dispositius electrònics a una distància d'uns 50 centímetres, emprant un nivell d'il·luminació suficient.

