

**GUÍA** 1

**PARA EL** 2

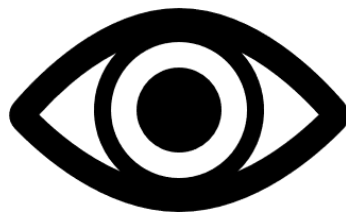
**CUIDADO** 3

---

**DE LA SALUD** 4

---

**VISUAL** 5



# Como cuidar nuestros ojos para mantener una buena salud visual

La salud visual es el completo estado de bienestar físico y óptico de nuestros ojos que permite efectuar nuestras actividades diarias (OMS). Por medio de la vista apreciamos la realidad que nos rodea ya que el 80 % de la información que recibe nuestro cerebro es visual.

1

Diariamente exponemos a nuestros ojos a distintos factores (como la contaminación, bacterias, virus, dispositivos electrónicos, cansancio, estrés, etc.) que pueden convertirse en riesgo para mantener una buena visión. Es por ello que el cuidado de la vista debe ser vital, pues nuestros ojos son órganos sensibles y delicados.

## Recomendaciones para un buen cuidado de salud visual

Si mantenemos una serie de cuidados adecuados, podemos evitar gran parte de los problemas o daños a nuestro sistema visual, además de prevenir la aparición de enfermedades oculares. Algunos problemas visuales pueden comenzar desde una edad muy temprana, por eso es importante prestar la adecuada atención a nuestros ojos para que en una edad adulta se pueda contar con una buena salud visual.

**1. Prevenir es primero:** es muy importante acudir con un especialista a una revisión completa por lo menos una vez por año, para comprobar que no existen problemas de visión y cerciorarnos de que todo esté bien. Es recomendable que desde bebés se realice a una revisión visual completa y exhaustiva para comprobar que no existen problemas de visión que puedan afectar en su desarrollo. Además, será necesario acudir a una revisión visual si presentaras algunas de estas condiciones, síntomas o molestias:

- Enrojecimiento, lagrimeo, comezón, ardor, sequedad o sensación de un cuerpo extraño.
- Sensibilidad extrema a la luz.
- Ve puntos, destellos de luz o manchitas.
- Le molesta la luz solar o le cuesta adaptarse a la oscuridad.
- Dolores de cabeza
- Guiño constantemente de ojos.

- Dificultad para ver bien de lejos o de cerca.
- Ver borroso.
- Dificultad para leer o si al leer se pierde, confunde letras o salta renglones.
- Dificultad para conducir de noche o problema para distinguir los colores.
- Tiene pérdida gradual de visión.
- Tener antecedentes familiares o padecer alguna enfermedad sistémica como diabetes, hipertensión arterial, trastorno de tiroides u otras.

Estos son algunos de los síntomas por los que debería de acudir a una revisión optométrica u oftálmica, muchas personas no lo hacen y solo acuden a consulta cuando su problema visual se ha agravado.

**2. Mantener una buena higiene:** lavándose las manos frecuentemente evitaras llevar partículas a los ojos, aunque lo ideal es no tocarlos, ni frotarlos para no exponerlos a infecciones.



**3. Dormir bien:** el dormir poco hace que el ojo no se recupere de las agresiones del día, pues es durante la noche que hay una regeneración de las células epiteliales que revisten al ojo. Es recomendable al menos dormir 6 horas para que tu cuerpo se recupere. No leas o estudies cuando estés demasiado cansado o a punto de dormir.



**4. Alimentación sana:** lleva una alimentación sana y balanceada que sea rica en nutrientes favorables para la vista. Consume alimentos ricos en vitaminas A, alimentos verdes (verduras de hojas verdes, brócoli, calabacitas, guisantes, etc.) ricos en nutrientes como la luteína y zeaxantina ya que pueden mejorar la visión al

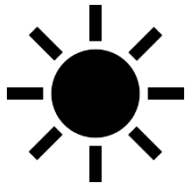
reducir los efectos estresantes de los ojos por exposición a la luz brillante. También es bueno consumir ácidos grasos omega-3 que ayudan a disminuir el riesgo de enfermedades en los ojos y el consumo de té verde que contiene catequinas con un elevado poder antioxidante para prevenir la degeneración macular y cataratas.



**5. Tener una adecuada corrección:** para evitar esfuerzos innecesarios que pueden perjudicar a nuestra vista, debemos de llevar una corrección óptica adecuada que puedan corregir la miopía, la hipermetropía, el astigmatismo o cualquier otra anomalía visual. Además, será necesario proteger tus ojos con tratamientos antirreflejantes, para reducir el deslumbramiento y tengas un buen confort visual. Por ello es indispensable que acudas con un especialista en salud visual.

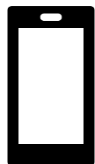
**6. Cuidar y mantener en óptimas condiciones los lentes:** si usas lentes debes prestar atención al cuidado de ellos, que se mantengan en óptimas condiciones para su uso. Deberás checar que el armazón se ajuste de la mejor manera o que no quede flojo, los cristales o micas deberán estar en buen estado sin rayaduras, estrellados o despostillados. Para su limpieza lo mejor será usar soluciones ópticas, tratando de no hacerlo en seco así evitaras que las partículas del polvo los rayen.

**7. Protección contra el sol:** la exposición prolongada a los rayos ultravioleta (UV) puede producir alteraciones agudas y crónicas a las estructuras del ojo. Además, de que acelera el envejecimiento y el posible desarrollo de cataratas. Por eso es necesario que uses lentes solares que protejan al 100% tu vista de estos rayos. Incluso deberás usarlos es días nublados, al practicar deportes al aire libre o al conducir. Siempre cómpralos en una óptica o con un distribuidor autorizado para asegurarte que cuenten con la protección adecuada cumpliendo con todos los estándares de calidad y así no poner en riesgo tu salud.



**8. Trabajar con buena iluminación:** aunque la vista este diseñada para adaptarse a la oscuridad, el continuo uso provoca cansancio, fatiga e inclusive dolor de cabeza. Por eso es muy importante cuidar la iluminación de nuestro entorno. Las zonas de estudio, de lectura o de trabajo deben estar bien iluminadas teniendo entradas de luz adecuadas, o en su defecto una luz artificial que nos permita realizar nuestras actividades sin problema, para evitar forzar de más a nuestros ojos. Recuerda, la luz debe provenir del lado opuesto al que escribes o lees para que no incida directamente a nuestros ojos y estar por encima de la altura de la cabeza enfocada en el libro o papel. Al trabajar frente a un monitor o al mirar la televisión, se deberá evitar reflejos de luz sobre las pantallas.

**9. Ajustar la iluminación de los dispositivos:** la luz de cada dispositivo debe ser la ideal, no debe ser ni mucha como para que nos encandile ni poca como para esforzarnos. El objetivo es buscar el equilibrio entre los reflejos del ambiente en el que nos encontramos. Es recomendable nunca ver televisión, ni usar ningún dispositivo a oscuras, ya que la luz de la pantalla junto a un entorno de oscuridad provoca problemas visuales como la fatiga ocular o en algunos casos dolor de cabeza, lagrimeo y visión borrosa.



**10. Regular el tiempo frente al monitor o dispositivos móviles:** los aparatos no son perjudiciales por sí mismos, más bien el uso continuo o excesivo que pasamos delante de ellos producen un esfuerzo considerable y poco habitual para la visión. Las pantallas emiten una gran cantidad de luz ultravioleta que puede provocar molestias, como conducir una fatiga visual o en algunos casos síndrome visual informático. Aprende a regular su uso y toma medidas protectoras como descansar tus ojos y evitar poner el monitor cerca de



la ventana o a contraluz. La recomendación es usarlos el menor tiempo posible o realizar pausas periódicas mientras trabajas por periodos extensos.

- 11. Descanso para tus ojos:** los ojos trabajan continuamente, por eso es necesario ponerlos a descansar, has pausas regulares durante tu rutina de estudio, deberes, trabajo o videojuegos. Puedes seguir esta pequeña regla 20/20/20, que consiste en descansar cada 20 minutos por 20 segundos viendo a 20 pies de distancia (6 metros). Incluso puedes salir de vez en cuando a un ambiente natural, pues la luz de día reduce el impacto de los rayos artificiales de las pantallas y equilibra las funciones cardiacas. Así aprovecharas para estirar tus brazos, piernas y espalda.

- 12. Mantener una distancia adecuada:** para evitar que los ojos se vean afectados debemos de mantener una distancia amplia con respecto a monitores, lo recomendable es colocarlo a la distancia de nuestro brazo extendido (sobre 50 cm mínimo o algo más) y ligeramente por debajo del nivel de los ojos. Ver la televisión por lo menos a 2 metros y si vamos a leer o escribir intentar que sea a unos 35-40 cm. Aunque la distancia dependa de cada situación en la que se vaya a trabajar, debemos considerar nunca perder la nitidez de los contenidos que apreciamos, como su color y las formas. De esta manera se evitará la fatiga visual.



- 13. Al ir en coche:** cuando vayas en algún transporte evita la lectura u otras actividades de cerca, es preferible ver a lo lejos.
- 14. Parpadeos:** en la vida cotidiana se realizan de 15 a 20 parpadeos por minuto, pero al estar frente a las pantallas, dispositivos móviles o hasta para leer su frecuencia se reduce a la mitad provocando sequedad e irritación ocular. Parpadear es una manera de proteger al ojo, si lo realizas frecuentemente producirás lagrimas que lo lubricarán y protegerán de agentes externos, ya que actúa como un mecanismo de defensa.



**15. Humectación e hidratación:** debemos asegurarnos de mantener nuestros ojos bien hidratados y humectados para evitar la sequedad ocular, el enrojecimiento, dolor y lagrimeo. Se aconseja el uso de lágrimas artificiales que nos pueden ayudar a mantener transparente la superficie ocular, siempre y cuando hayan sido recetados por un experto en salud visual u oftalmólogo.



Recuerda: no todas las lágrimas sirven en todos los casos.

**16. Protección al hacer deporte:** si practicas algún deporte se recomienda el uso de lentes especiales para proteger tus ojos durante el ejercicio, especialmente para aquellos que se caracterizan por el uso de fuerza, contacto personal o a la sobreexposición al sol y a los deslumbramientos. Si te ejercitas al aire libre se recomienda usar lentes con filtros tipo 2,3 o 4, este tipo de filtros ayudara a frenar los rayos UV cuando la practica deportiva exige permanecer varias horas del día al aire libre. Si practicas deportes que supongan contacto directo con el agua, deberás usar lentes especializadas protectoras para el agua. Lo mismo si vas a la playa o si tomas clases de natación en tus ratos libres. Este tipo de lentes deben ser livianas, no interferir en el campo visual, ni afectar en el rendimiento deportivo.



**17. Protección en actividades cotidianas, de sustancias y líquidos:** ya sea en el hogar, escuela, oficina o trabajo nuestros

ojos están expuestos a múltiples sustancias o a sufrir daños, por eso es necesario usar lentes protectores cuando se trabaja con herramientas, con madera, en tareas del jardín, en actividades del hogar como lo es la limpieza de un horno, el uso de blanqueadores domésticos, la desinfección de baños o al usar fluidos industriales. Es esencial no frotarnos los ojos mientras realizamos estas rutinas de limpieza para prevenir la entrada de impurezas en los ojos y en casos extremos infecciones.

Se puede sufrir daños al momento de bañarnos pues ahí se emplean productos como el champú, el gel de baño o el jabón, la recomendación es aplicarlos cuidadosamente, es importante enjuagar bien los ojos para evitar que estos productos entren en contacto con ellos.

- 18. Maquillaje:** un mal empleo de productos cosméticos puede causar problemas visuales. Las bacterias pueden desarrollarse en ellos, por eso es importante hacer cambio después de tres meses de su apertura. Se debe evitar la costumbre de pintar la línea del borde del parpado, pues al hacerlo la base de las pestañas se tapan obstruyendo las salidas de las glándulas importantes para mantener una buena calidad de lágrima y mantener al ojo bien lubricado.
- 19. Ejercicio:** el hacer ejercicio físico dos o tres veces por semana tiene efectos beneficiosos para la salud visual. Al mejorar la circulación, ayuda a que la sangre que llega a los ojos sea de mejor calidad. Además, que la practica de ejercicio retarda los efectos del envejecimiento, por lo que reduce riesgos para sufrir enfermedades propias de la edad que pueden afectar el sentido de la vista.



- 20. Uso de lentes de contacto:** se recomienda tener una extremada higiene para manipular los lentes de contacto, siempre lavar las manos antes de ponerlos o quitarlos para evitar infecciones y mantenerlos libres de depósitos o bacterias. Limpiarlos con soluciones adecuadas según su material. Nunca bañarse, mojarlos o entrar a albercas con ellos. Se recomienda quitarlos antes de cualquier siesta o al dormir. Dar un descanso a los ojos por lo menos un día a la semana, usando solo lentes de armazón.





**21. Automedicación:** evita automedicarte, si presentas irritación, dolor o secreciones es mejor que consultes a un especialista en salud visual u oftalmólogo lo más pronto posible. Siempre seguir las precauciones e indicaciones prescritas por el especialista en lentes de contacto.

**22. Educación en salud visual:** en necesario que desde pequeños se les enseñe el cuidado a nuestra salud visual. El niño debe aprender a detectar e informar a sus padres o maestros de algún cambio que pudiera estar afectando su visión, ya sea que no alcance a ver el pizarrón, dolores de cabeza, ardor o comezón, etc., o cualquiera de los síntomas que ya antes mencionamos.

Todas las acciones aquí propuestas se hicieron con la finalidad de que cualquier persona las pueda poner en práctica, pero es importante que usted como padre y docente que acompañan y supervisan al niño en su aprendizaje y desarrollo de habilidades, pueden ser las personas adecuadas para una detección temprana sobre problemas de visión, por eso es necesario llevar a cabo acciones que nos ayuden a realizar la promoción sobre el cuidado de la salud visual.

La salud visual es algo que nos exige atención y disciplina, si seguimos estas pequeñas acciones, rápidas y simples, ayudarán a mantener a tus ojos en un estado óptimo, cuídalos desde ahora y tus ojos te lo agradecerán toda la vida.

