

Enfóquese En Su Visión

(NAPSM)—¿Sabía usted que más de 23 millones de adultos en los Estados Unidos nunca se han hecho un examen de los ojos? Mayo es el Mes de la Visión Saludable, y el Instituto Nacional del Ojo (NEI, por sus siglas en inglés) que es parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH por sus siglas en inglés) anima a todas las personas a que se enfoquen en su visión.



Tome medidas hoy para proteger su visión y así podrá ver las cosas que le gustan y a sus seres queridos en el futuro.

Hágase un examen de los ojos. Muchas enfermedades y condiciones de los ojos no presentan señales tempranas de aviso. Es por esto que hacerse un examen de los ojos es la mejor manera de conocer la salud de sus ojos y si usted está viendo lo mejor que puede. Hable con su oculista sobre cada cuánto debe hacerse un examen de los ojos.

Consuma alimentos buenos para la salud de los ojos. Los alimentos que usted come pueden ayudarle a proteger su visión. Consuma una variedad de frutas y vegetales de hojas verdes oscuras, como la espinaca, la col rizada y las acelgas. También debe comer pescados con alto contenido en ácidos grasos omega-3, como el salmón, el atún y el mero.

Deje que sus ojos descansen. Pasar mucho tiempo frente a una computadora puede cansar sus ojos. Recuerde emplear la regla 20-20-20: cada 20 minutos, enfoque la vista por 20 segundos en algo que esté por lo menos a 20 pies de distancia.

Conozca su historial familiar de la salud de los ojos. Hable con los miembros de su familia sobre su historial de salud de los ojos. Debido a que la mayoría de las condiciones de los ojos son hereditarias, conocer su historial familiar puede ayudarle a saber si usted está en mayor riesgo. Si descubre que alguien en su familia tiene una enfermedad de los ojos o diabetes, hable con su oculista.

Use gafas/anteojos de sol ¡aun si el día está nublado! Los anteojos de sol pueden proteger sus ojos de los rayos ultravioleta (UV) del sol. Cuando compre anteojos de sol, busque los que bloqueen por lo menos el 99 por ciento de la radiación UVA y UVB.

No dé su visión por hecho. ¡Tome las medidas para protegerla! Para aprender más, visite la página web del Mes de la Visión Saludable.