

ENFÓQUESE EN SU VISIÓN

TODOS PUEDEN ENFOCARSE EN SU VISIÓN Y AQUÍ LE DECIMOS CÓMO:

UNO: HAGA UNA CITA PARA HACERSE UN EXAMEN DE LOS OJOS.

DOS: CONOZCA EL HISTORIAL DE LA SALUD DE LOS OJOS DE SU FAMILIA, PORQUE MUCHAS ENFERMEDADES DE LOS OJOS SON HEREDITARIAS.

TRES: DEJE QUE SUS OJOS DESCANSEN DE LAS COMPUTADORAS, LAS TABLETAS Y LOS TELÉFONOS CELULARES.

CUATRO: COMA ALIMENTOS QUE SON BUENOS PARA SUS OJOS, COMO FRUTAS, VEGETALES DE HOJAS VERDE OSCURA Y PESCADOS RICOS EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3.

CINCO: USE ANTEOJOS DE SOL.

PARA APRENDER MÁS, VISITE LA PÁGINA DEL INSTITUTO NACIONAL DEL OJO EN N-E-I-PUNTO-N-I-H-PUNTO-G-O-V-DIAGONAL-H-V-M.