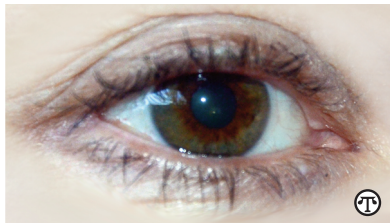


# **Cuidado de los Ojos**

## **Cinco consejos para el cuidado de los ojos**

(NAPSM)—El Instituto Nacional del Ojo (NEI) le anima a que haga su salud ocular una prioridad y que tome cinco medidas importantes para proteger su vista.

**Hágase un examen de los ojos con dilatación de las pupilas.** Hacerse un examen de los ojos con dilatación de las pupilas es la mejor forma de saber si sus ojos están sanos y si usted ve bien. Hable con su oculista para saber cada cuánto debe realizarse este examen.



**Unos sencillos consejos podrán ayudarle a ver mucho mejor y por más tiempo.**

---

**Viva un estilo de vida saludable.** Comer alimentos sanos, mantener un peso saludable, controlar las afecciones crónicas y no fumar, puede disminuir su riesgo de enfermedades en los ojos.

**Conozca su historial familiar.** Hable con los miembros de su familia sobre su historial de salud de los ojos. Es importante saber si a alguien se le ha diagnosticado una enfermedad de los ojos ya que muchas son hereditarias. Esto ayudará a determinar si usted corre un riesgo mayor de desarrollar una enfermedad de los ojos.

**Use gafas de protección.** Para prevenir lesiones oculares, proteja sus ojos cuando haga los quehaceres en la casa, juegue deporte o esté en el trabajo. Esto incluye ponerse gafas de protección, anteojos, máscaras protectoras y protectores de policarbonato para los ojos. Hable con su oculista sobre el tipo de gafas de protección adecuadas para su deporte o trabajo. Acostúmbrese a ponerse las gafas apropiadas en todo momento y anime a sus compañeros de equipo y de trabajo a que hagan lo mismo.

**Use anteojos de sol.** Use anteojos de sol cuando este afuera para proteger sus ojos de los rayos ultravioleta del sol. Cuando compre anteojos de sol, busque los que bloquean del 99 al 100% de la radiación UV-A y UV-B, para mantener sanos sus ojos. La exposición prolongada a la luz del sol puede aumentar su riesgo de contraer una enfermedad de los ojos, como las cataratas o la degeneración macular asociada con la edad.

Estas medidas le pueden ayudar a mantener sanos sus ojos y prevenir la pérdida de visión y la ceguera ocasionada por las enfermedades de los ojos.

Para mayor información, visite <https://nei.nih.gov/health/espanol>.