

Salud visual

En México aproximadamente 2.5 millones de personas padecen ceguera o alguna deficiencia visual. De estos casos, 80% pudieron prevenirse o ser tratados de forma oportuna para proporcionar una mejor calidad de vida, de acuerdo con la Sociedad Mexicana de Oftalmología (SMO).

Los padecimientos más comunes se manifiestan a través de síntomas como visión borrosa, manchas, resplandor en la noche, fatiga ocular, ojos secos, entre otros. Pueden ser una molestia inofensiva o una señal temprana de alguna condición más delicada, por lo que se les debe prestar atención.

Recomendaciones para cuidar de tu salud visual:

- Realiza revisiones oftalmológicas alrededor de una vez al año. (El médico determinará la frecuencia necesaria dependiendo de cada paciente).
- Consume alimentos ricos en antioxidantes, magnesio y vitaminas A y C.
- Procura que los cristales de tus lentes no estén rayados o sucios.
- Toma de 1 a 2 litros de agua al día para mantener una buena lubricación Visual.
- Utiliza lentes antirreflejantes.
- Cuida la limpieza de tus lentes de contacto.
- Usa gafas para el sol como protección cuando sea necesario.
- Evita automedicarte y usar lentes pregraduados.
- Deja que tus ojos descansen de los dispositivos electrónicos.
- Evita fumar.
- Mantén un peso saludable.
- Utiliza protección en los ojos cuando realices un deporte que lo requiera.

Fuentes:

<https://www.clikisalud.net/dia-mundial-salud-visual-vista/>

https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2021_864.html