

Mejorar la salud ocular

Existen muchas medidas que los pacientes pueden tomar para evitar problemas de salud ocular o, por lo menos, minimizarlos e impedir que tengan consecuencias más graves. Se trata de fáciles rutinas a incorporar en el día a día o de hábitos perjudiciales que, ya sean conscientes o inconscientes, deberían evitarse.

El primer consejo básico es: **someterse a revisiones oculares periódicas**, especialmente si se tienen antecedentes familiares de determinadas patologías oculares hereditarias. En el caso de los niños, **la primera exploración debe hacerse antes de los 4 años** y, a partir de ahí, anualmente a lo largo de la infancia.

En etapa adulta no deben de disminuir las visitas al oftalmólogo, tanto si perciben cualquier anomalía como si aparentemente no notan nada, ya que hay muchas enfermedades oculares que inicialmente no dan síntomas.

Un momento clave para hacerse un control completo son los 40 años, cuando se activa el proceso degenerativo del ojo y empiezan a aparecer la vista cansada (presbicia) y a gestarse patologías más graves asociadas a la madurez, como el glaucoma. Por ello, a esa edad, es indispensable realizarse un fondo del ojo y tomarse la presión ocular.

Otro consejo importante es el uso de gafas de sol con unos filtros adecuados, ya que la radiación solar produce daños acumulativos y puede favorecer la aparición de patologías como glaucoma **utilizar gafas protectoras a la hora de practicar deportes** como la natación, dado que los traumatismos y las irritaciones en los ojos, respectivamente, son frecuentes y perfectamente evitables.

Consejo número tres básico : **hacer un buen uso de las lentes de contacto**, por ejemplo no bañándose con ellas, quitándoselas para ir a dormir y no llevándolas más tiempo del indicado, además de mantener siempre una buena higiene. Ser meticulosos en este último punto es fundamental se sea o no portador de ellos.

Cuidado de las Estructuras Oculares

Se recomienda no dormir boca abajo, puede provocar daño crónico y hacer que los párpados se vuelvan laxos. Es totalmente desaconsejable la costumbre de frotarse los ojos, a la larga debilita la córnea y en corto plazo reactiva el picor en vez de desaparecer.

El picor o escozor a menudo puede producirse por sequedad ocular (como consecuencia de la disminución del parpadeo) cuando pasamos mucho tiempo detrás de una pantalla.



15 consejos de salud ocular



Robados a nuestros especialistas

1

Acude periódicamente a revisión

2

Chequea tu fondo de ojo y la presión ocular

3

Estate alerta a los síntomas

9

Llevar gafas al hacer deporte

10

No forces la vista

11

Hidrata tus ojos

4

Cumple con el tratamiento

5

Lleva a tus hijos al oftalmólogo

12

No abuses de los lentes de contacto

6

Presta atención a los antecedentes familiares

7

Evita frotar los ojos

8

Protégete de la radiación solar

13

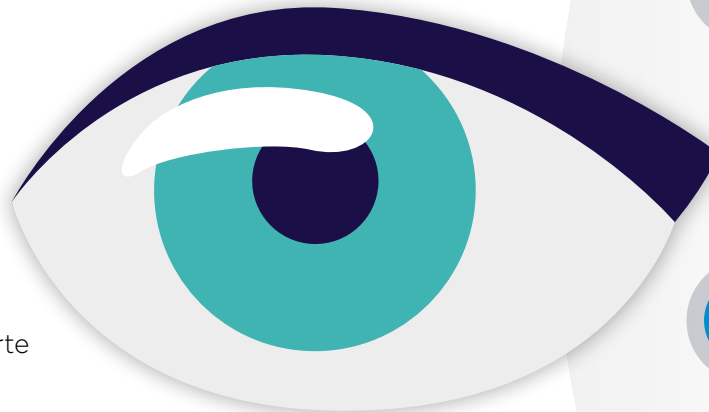
Cuida la higiene

14

Mima tus parpados

15

Alimenta tu visión



Bibliografía

- 15 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CUIDAR LA SALUD OCULAR, Instituto de microcirugía ocular. IMO. Josep Maria Lladó, 3 (Salida 7 de la Rda. de Dalt). 08035 Barcelona. 93 253 15 00. Dpto. Comunicación ·comunicacion@imo.es· Carlota Guinart/Mercè Palomo (639 88 9731/ 625 681 906).
- American Academy of Ophthalmology. Consejos y Prevención. <https://www.aaopt.org/salud-ocular/consejos-lista>.
- http://repository.lasalle.edu.co/bitstream/handle/10185/25103/50112021_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y



Para nosotros es muy importante
tu opinión, **iEscríbenos!**

bewell@mx.lockton.com

