



# Salud de la vista

## Lo que debe saber

**Los exámenes oculares regulares son esenciales para mantener su salud ocular y detectar enfermedades a tiempo. Proteja su vista programando chequeos regulares.**

### Proteja su vista

- ✓ Planifique exámenes oculares de rutina. Visite a su optometrista cada dos años para ayudar a proteger su visión.
- ✓ Use lentes de sol cuando esté al aire libre
- ✓ Mantenga un peso saludable
- ✓ Practique la seguridad ocular en el lugar de trabajo
- ✓ Lávese correctamente las manos y los lentes de contacto

### Consejos para tener ojos sanos

### Otras razones para ver a su oftalmólogo

Si tiene alguno de los siguientes problemas oculares, póngase en contacto con su oftalmólogo lo antes posible.

- Disminución de la visión
- Supuración o enrojecimiento de los ojos
- Flotadores (pequeñas motas que parecen flotar ante sus ojos)
- Dolor ocular
- Visión doble
- Círculos (halos) alrededor de las luces
- Destellos de luz

#### Agregue más movimiento a su día.

La actividad física puede reducir el riesgo de afecciones de salud que puedan afectar su visión. Elija actividades que disfrute y recuerde, ¡cualquier cosa que consiga que su corazón lata más rápido cuenta!

#### Aliméntese de manera más saludable.

Comer alimentos sanos ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2 o la hipertensión, que pueden aumentar el riesgo de padecer problemas oculares.

#### Manténgase al tanto de cualquier condición de salud que tenga.

Afecciones como la diabetes y la presión arterial alta pueden aumentar su riesgo de enfermedades oculares como el glaucoma. Pregúntele al médico cómo manejar estas afecciones para reducir el riesgo de pérdida de la visión.

#### Si fuma, haga un plan para dejar de fumar.

Dejar de fumar beneficia casi todas las partes del cuerpo, ¡incluyendo sus ojos!

#### Descanse los ojos.

Practique la regla 20/20/20. Cuando esté en la computadora o jugando en su teléfono, descanse los ojos cada 20 minutos y mire a 20 pies de distancia durante 20 segundos.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC) brindan estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un médico o un profesional de atención médica con licencia.

Visite [accessgva.com](https://www.accessgva.com) para iniciar sesión en su portal para miembros

Contenido procedente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC)  
<https://www.cdc.gov/vision-health/index.html>

©2024, Regence Group Administrators, Inc.