

# 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

Agree más movimiento a su día.	Aliméntese de manera más saludable.	Manténgase al tanto de cualquier condición de salud que tenga.	Si fuma, haga un plan para dejar de fumar.	Descanse los ojos.
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 late más rápido cuenta!	Comer alimentos sanos ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2 o la hipertensión, que pueden aumentar el riesgo de padecer problemas oculares.	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.	Dejar de fumar beneficia casi todas las partes del cuerpo, ¡incluyendo sus ojos!	Practique la regla 20/20/20. Cuando esté en la computadora o jugando en su teléfono, descance 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 [accessrga.com](https://accessrga.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.

