

10 consejos para una vista 10



- 1 Cuida tu alimentación.**

Consume alimentos ricos en vitamina A como zanahoria, espárragos, albaricoques, nectarinas y leche, y también productos ricos en Omega 3 y 6, ya que ayudan a disminuir el avance de la DMAE (degeneración macular asociada a la edad). Si eres diabético, hipertenso o sufres colesterol, cuidar la alimentación es muy importante.
- 2 Mantén tus ojos hidratados.**

Sobre todo cuando trabajes delante del ordenador, acuérdate de parpadear a menudo. Ventila también la estancia o usa humidificadores. Y bebe mucha agua. Si aun así sientes sequedad ocular, puedes recurrir a soluciones individuales de lágrima artificial.
- 3 Vigila la iluminación.**

Cuando trabajes, leas o realices cualquier esfuerzo visual a corta distancia, asegúrate de tener luz suficiente, y haz breves pausas para que la vista descanse.
- 4 La televisión, siempre a distancia.**

No la acerques demasiado –un aparato de 32 pulgadas debe estar a dos metros de distancia-, ni la veas muchas horas al día.
- 5 Protégete de tu ordenador.**

Con el objetivo de evitar la fatiga visual, mantén el monitor a una distancia de al menos cincuenta centímetros de tus ojos y formando un ángulo de noventa grados. Si es posible, usa un filtro o protector de pantalla y ajusta el brillo del monitor para rebajar su intensidad.
- 6 No olvides las gafas cuando conduzcas.**

Si así te lo ha indicado tu oftalmólogo, lleva siempre las gafas al conducir, y asegúrate de llevar unas de recambio.
- 7 Sí a las gafas de sol.**

Las radiaciones solares pueden ser muy dañinas para los ojos, por lo que debemos protegerlos con unas gafas de sol homologadas que cuenten con filtro para los rayos ultravioleta.
- 8 Cuida la higiene de tus lentillas.**

Guarda tus lentillas en un estuche libre de bacterias y sigue las instrucciones de limpieza diaria.
- 9 Aprende a relajar la vista.**

Los masajes realizados con leves presiones alrededor de los ojos o sobre ellos son muy útiles para rebajar la tensión en los músculos que los rodean. También los ejercicios de cambio de enfoque o relajación muscular alivian la fatiga visual.
- 10 Acude al oftalmólogo de manera regular.**

Muchos problemas oculares no presentan síntomas, por lo que es conveniente acudir al especialista al menos una vez al año para que realice un examen de nuestros ojos. Si, además, ya estás corrigiendo problemas de refracción con gafas o lentillas, debes verificar tu graduación habitualmente.