

# SALUD



# VISUAL

14 DE OCTUBRE: **DÍA MUNDIAL DE LA VISTA**

Muchas enfermedades oculares no presentan síntomas o signos evidentes, por lo que pueden pasar desapercibidas. La detección temprana tanto en niños como en adultos es importante para su corrección futura. Es aconsejable, además, que los bebés al nacer reciban un examen completo de la morfología ocular con fondo de ojos. De ahí en adelante, la vista del niño debe ser revisada con regularidad.

## ACCIONES PARA CONSEGUIR UNA ÓPTIMA SALUD VISUAL



**No usar anteojos  
sin receta médica**

El uso de lentes con poco o demasiado aumento puede perjudicar la vista. Los anteojos con graduación deben ser recetados por un profesional, por lo que conviene realizar controles anuales.



**Reducir el estrés  
y la fatiga ocular**

Es necesario hacer pausas en la lectura fijando la vista en un punto más distante que el libro o pantalla. Descansar cada 20 minutos para luego volver a fijar.



## ACCIONES PARA CONSEGUIR UNA ÓPTIMA SALUD VISUAL



### Lograr un buen descanso

El exceso de trabajo y la falta de sueño pueden aumentar el estrés ocular.



### Usar lágrimas artificiales

Lubricar la película lagrimal mantiene transparente la superficie ocular.



### Protegerse de la radiación ultravioleta

Proteger los ojos durante todo el año, incluso en días nublados, utilizando gafas con filtro adecuado para radiaciones ultravioletas.



### Practicar deportes con gafas adecuadas

El cambio de luz constante es uno de los principales problemas para personas que practican deportes al aire libre.



### Prevenir accidentes laborales

Algunos instrumentos utilizados pueden aportar niveles de radiación y calor alto, motivo por el cual es imprescindible el uso de gafas protectoras.



### Mantener buena iluminación

Para evitar el estrés ocular, es recomendable leer y trabajar en lugares con buena luz y, en lo posible, con luz natural