

# Boletín de los Ojos Sanos

## Visión Saludable: Haz que te dure toda la vida.



### Consejos para mantener ojos sanos

Sus ojos son una parte importante de su salud. Hay muchas cosas que usted puede hacer para mantenerlos sanos y asegurarse de que está viendo lo mejor posible. Siga estos simples pasos para mantener una visión saludable durante sus años dorados.

**Hágase un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.** Usted puede pensar que su visión está bien o que sus ojos están sanos, pero la única manera de estar seguro es visitando a su oculista para un examen de los ojos completo con dilatación de las pupilas. Cuando se trata de problemas comunes de la visión, algunas personas no saben que podrían ver mejor con anteojos o lentes de contacto. Además, muchas enfermedades comunes de los ojos como el glaucoma, la enfermedad diabética del ojo y la degeneración macular relacionada con la edad muchas veces no presentan signos de aviso. La única manera de detectar estas enfermedades en sus etapas tempranas es con un examen de los ojos con dilatación de las pupilas.



Durante el examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas, su oculista le pondrá unas gotas en sus ojos para dilatar, o agrandar, la pupila y permitir que entre más luz al ojo de la misma manera que una puerta abierta permite que entre más luz en un cuarto oscuro. Esto permite al oculista mirar la parte de atrás de los ojos y examinarlos para ver si hay algún signo de daño o enfermedad. Su oculista es la única persona que puede determinar si sus ojos están sanos y si usted está viendo lo mejor posible.

### Conozca su historial familiar de la salud de los ojos.

Hable con los miembros de su familia sobre su historial de salud de los ojos. Es importante saber si alguien ha sido diagnosticado con una enfermedad o condición ya que muchas son hereditarias. Esto le puede ayudar a determinar si usted tiene mayor riesgo de desarrollar una enfermedad o condición en los ojos.



**Coma correctamente para proteger su vista.** Usted ha escuchado que las zanahorias son buenas para sus ojos. Seguir una dieta rica en frutas y vegetales, particularmente los de hojas verdes oscuras como las espinacas, la col y la col rizada, es también importante para mantener sus ojos sanos.<sup>1</sup> Las investigaciones también han demostrado que hay beneficios para la salud de los ojos al comer pescados altos en ácidos grasos omega-3 como el salmón, el atún y el mero.

### Mantenga un peso saludable.

Estar en sobrepeso u obeso aumenta su riesgo de desarrollar diabetes y otras condiciones sistémicas, que pueden llevar a una pérdida de visión, como la enfermedad diabética del ojo o el glaucoma. Si usted está teniendo problemas para mantener un peso saludable, hable con su médico.



Use equipo de protección para los ojos. Use equipo de protección para los ojos cuando esté practicando deportes o haciendo actividades alrededor de la casa. El equipo para proteger los ojos incluye anteojos y gafas de seguridad, pantallas faciales y protectores oculares diseñados especialmente para proveer la protección adecuada para cada actividad. La mayoría de los lentes de protección de los ojos están hechos de policarbonato que es 10 veces más fuerte que otros plásticos. Muchos proveedores de la salud de los ojos venden equipo de protección para los ojos, al igual que algunas tiendas de equipos deportivos.



### Deje de fumar o no comience.

Fumar es malo para sus ojos y también para el resto de su cuerpo. Las investigaciones han relacionado fumar con un aumento en el riesgo de desarrollar degeneración macular relacionada con la edad, catarata y daño en el nervio óptico. Todos estos pueden causar ceguera.<sup>2,3</sup>



**Póngase a la moda y use sus anteojos de sol.** Los anteojos de sol son un gran accesorio de moda pero su función más importante es proteger sus ojos de los rayos ultravioletas del sol. Cuando compre anteojos de sol busque los que bloqueen del 99 al 100 por ciento de la radiación UV-A y UV-B.

**Deje que sus ojos descansen.** Si usted pasa mucho tiempo en la computadora o fijando la vista en una cosa, algunas veces usted se olvida de parpadear y sus ojos se pueden cansar. Intente emplear la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, mire a 20 pies de distancia, por 20 segundos. Esto puede ayudar a reducir la fatiga en sus ojos.

### Lave sus manos y sus lentes de contacto adecuadamente.

Para evitar el riesgo de infección, siempre lave sus manos bien antes de ponerse o quitarse sus lentes de contacto. Asegúrese de desinfectar los lentes de contacto según las instrucciones y de reemplazarlos según sea apropiado.



**Proteja sus ojos en su lugar de trabajo.** Los empleadores están obligados a proveer un ambiente de trabajo seguro. Si el equipo para proteger los ojos es requerido como parte de su trabajo, desarrolle el hábito de utilizar el equipo apropiado todo el tiempo y anime a sus compañeros de trabajo a hacer lo mismo.

Para más información sobre la salud de los ojos, visite <http://www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish/index.asp>.

<sup>1</sup> Age-Related Eye Disease Study Research Group. (2007). The relationship of dietary carotenoid with vitamin A, E, and C intake with age-related macular degeneration in a case-control study. *Archives of Ophthalmology*, 125(9), 1225–1232.

<sup>2</sup> Age-Related Eye Disease Study Research Group. (2001). Risk factors associated with age-related nuclear and cortical cataract. *Ophthalmology*, 108(8), 1400–1408.

<sup>3</sup> U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General. (2004). The health consequences of smoking: A report of the Surgeon General. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

## Consejos para ayudarlo a encontrar un oculista

Escoger un proveedor de salud puede ser una tarea difícil. Es importante encontrar a alguien con quien usted tenga buena comunicación, especialmente cuando se trata de la salud de sus ojos. Aquí le ofrecemos varios consejos para encontrar un profesional de salud visual en su área.

- Preguntarle a miembros de su familia y amigos sobre los oculistas que ellos consultan.
- Preguntarle a su médico general por nombres de oculistas en su área.
- Llamar al departamento de oftalmología de un hospital cercano o de un centro médico universitario.
- Comunicarse con la asociación oftalmológica u optométrica de su estado o condado. Estos grupos usualmente llamados academias o sociedades pueden tener listas de oculistas con información sobre especialidades o experiencia.
- Comunicarse con su compañía aseguradora o su seguro médico para ver si tienen una lista de oculistas que están cubiertos en su plan.
- Visite una librería local o biblioteca para buscar publicaciones de asociaciones médicas y libros acerca de cómo elegir a un médico y un tratamiento médico. El bibliotecario le puede ayudar a identificar los libros en donde puede encontrar los profesionales de la salud.

Visite [http://www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish/findpro\\_sp.asp](http://www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish/findpro_sp.asp) para otras recomendaciones y recursos.

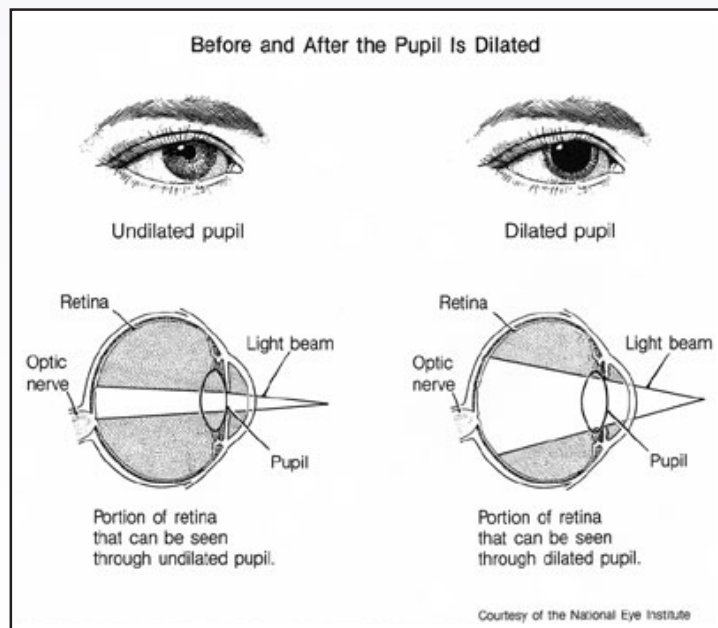
# Una visión saludable empieza con un examen de los ojos

Hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas es una de las mejores cosas que usted puede hacer para mantener sus ojos sanos. Durante este procedimiento sin dolor, un oculista examina sus ojos para buscar problemas comunes de la visión y enfermedades de los ojos, muchos de los cuales no tienen signos de aviso temprano.

A diferencia de un examen básico de los ojos que se hace para adquirir anteojos o lentes de contacto, un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas puede ayudar a proteger la visión asegurándose de que usted esté viendo lo mejor posible y detectando enfermedades de los ojos en sus etapas tempranas, antes que haya ocurrido una pérdida de visión.

Un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas incluye lo siguiente:

- **Dilatación**—le colocan unas gotas en sus ojos para dilatar, o agrandar, las pupilas. Su oculista usa un lente de aumento especial para examinar su retina en busca de signos de daño y otros problemas de los ojos, como la retinopatía diabética o la degeneración macular relacionada con la edad. Un examen de los ojos con dilatación de las pupilas le permite a su médico observar si se ha producido algún daño del nervio óptico, lo cual ocurre cuando una persona tiene glaucoma. Después de este examen, su visión de cerca puede permanecer borrosa por varias horas.
- **Tonometría**—este examen ayuda a detectar el glaucoma midiendo la presión del ojo. Su oculista puede utilizar una descarga rápida de aire en su ojo, o aplicar suavemente una punta sensible a la presión cerca del ojo o contra éste. Para este examen le pueden aplicar gotas anestésicas en el ojo. La presión elevada es un posible signo de glaucoma.
- **Examen del campo visual**—este examen mide su visión lateral (periférica). Ayuda a su oculista a saber si ha perdido visión lateral, un signo de glaucoma.
- **Examen de agudeza visual**—esta tabla optométrica mide cuán bien usted ve desde diferentes distancias.



Para saber más sobre los exámenes completos de los ojos con dilatación de las pupilas, los problemas comunes de la visión y las enfermedades de los ojos, visite [http://www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish/eyexam\\_sp.asp](http://www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish/eyexam_sp.asp).

## Asistencia financiera para el cuidado de los ojos

Muchos estados y organizaciones nacionales proveen asistencia financiera a personas que necesitan cuidado de los ojos y anteojos correctivos. Usted puede comunicarse con las siguientes organizaciones si necesita ayuda para cubrir el costo de un examen de los ojos, anteojos o lentes de contacto.

**EyeCare America (Cuidado de los Ojos de los Estados Unidos)**—provee cuidado de los ojos para las personas que no tienen cuidado médico y aquellas personas con un alto riesgo de enfermedades de los ojos a través de un cuerpo de 7,000 oftalmólogos voluntarios dedicados a servir sus comunidades. EyeCare America, fundada en 1985, es el programa de servicio público del American Academy of Ophthalmology (Academia de Oftalmología de los Estados Unidos). Para más información, llame a la línea gratuita, al teléfono: 1-800-222-EYES (3937). Los representantes que atienden las llamadas hablan solamente inglés. Para más información, visite <http://eyecareamerica.org>.



**Fundación del Club de Leones Internacional**—La Fundación del Club de Leones Internacional, la fundación caritativa oficial de los Clubes de Leones Internacional, lleva ayuda, esperanza y salud al mundo. Un enfoque principal de la fundación es prevenir la ceguera a nivel mundial. A través del programa, SightFirst, los Clubes de Leones están mejorando y estableciendo sistemas de cuidado de los ojos en áreas poco servidas alrededor del mundo. Para más información visite, <http://www.lcif.org> o llame a su capítulo local.

**VISION USA**—Voluntarios al Servicio de Nuestra Nación (VISION USA, por sus siglas en inglés) provee servicios básicos para la salud de los ojos y servicios de la visión, libre de costo, para individuos con bajos ingresos y sus familias. Los optometristas participantes de la Asociación Estadounidense de Optometría han estado donando sus servicios a VISION USA desde 1991. Para más información, visite <http://www.aoa.org/visionusa.xml> o llame al 1-800-766-4466, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m., hora centro, de lunes a viernes.

Además de los programas antes mencionados, usted también puede comunicarse con un trabajador social en un hospital local o con una agencia comunitaria. Los trabajadores sociales casi siempre tienen conocimiento de los recursos disponibles en la comunidad que pueden ayudar a las personas con problemas financieros y médicos.

Para más información, por favor visite [http://www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish/financialaid\\_sp.asp](http://www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish/financialaid_sp.asp).