



**Las mejores
formas de prevenir
la pérdida de visión**

Introducción

Gozar de buena salud visual es fundamental para disfrutar de un día a día llevadero y sin grandes obstáculos. La pérdida de la agudeza visual puede acarrear problemas en la realización de tareas cotidianas como la lectura, la conducción o simplemente ver la televisión.

En este ebook hemos recopilado buenos hábitos, recomendaciones y consejos que te ayudarán a prevenir la pérdida de visión.

[Mantén una dieta saludable y variada](#)

[Realiza ejercicio físico](#)

[Protege tus ojos de las pantallas](#)

[Protege tus ojos del sol](#)

[Realiza ejercicios de relajación de la musculatura facial](#)

[Mantén una buena hidratación ocular](#)

[Visita al oftalmólogo una vez al año](#)

[Si sufres diabetes contrólala](#)

[Evita los medicamentos con esteroides](#)

[Reduce el consumo de alcohol al mínimo](#)

[Renuncia al tabaco](#)

[Asegúrate una buena higiene al usar lentillas](#)

[Conclusiones](#)

1

Mantén una dieta saludable y variada



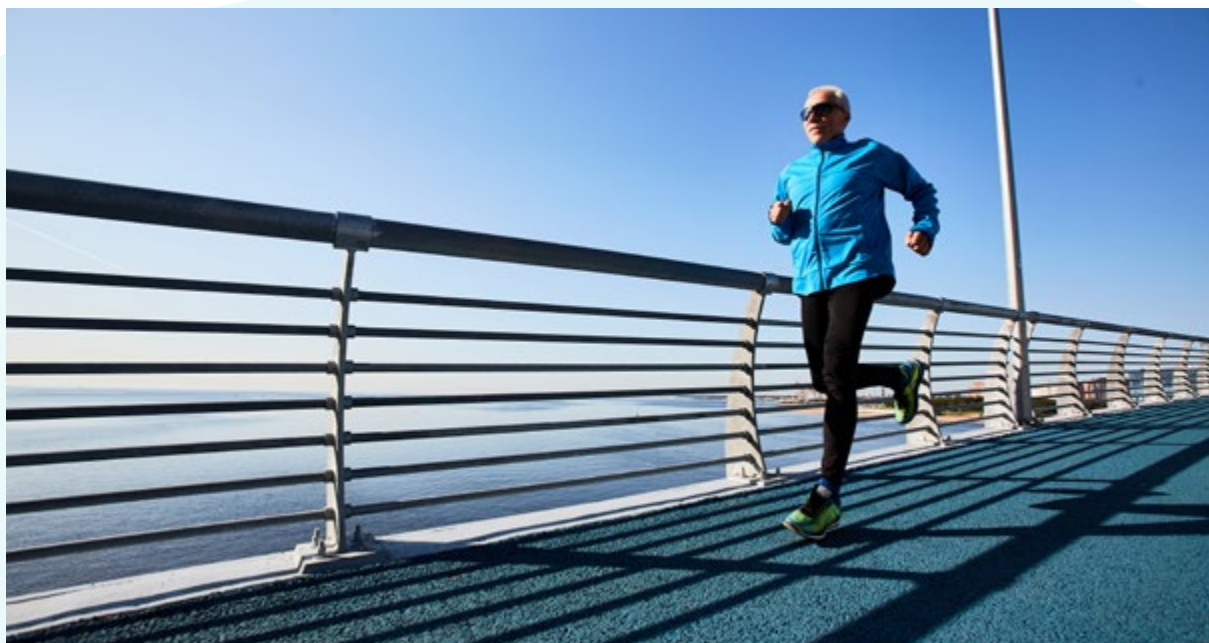
Esta recomendación puede parecer de carácter general o ambigua, pero tiene un alto impacto en la salud integral y visual.

Una dieta rica en frutas y verduras, con un consumo de grasas y azúcares reducidos impacta positivamente en tu organismo. Reduce las posibilidades de padecer hipertensión, colesterol o sobrepeso.

Una buena salud general facilita la respiración y el descanso, y eso influye en todos los aspectos físicos y psíquicos, incluida la visión.

2

Realiza ejercicio físico



La práctica diaria o habitual de ejercicio físico tiene un impacto positivo en la salud general. Ayuda a controlar la presión arterial, mejora la gestión de la diabetes y reduce los altos niveles de colesterol. Además, existen estudios que demuestran que las personas que practican con regularidad ejercicio físico tienen menos probabilidades de padecer una enfermedad ocular severa.

A esto se suma la mejoría del descanso tras la práctica del ejercicio. Se duerme más y mejor tras la práctica moderada de la actividad física.

3

Protege tus ojos de las pantallas



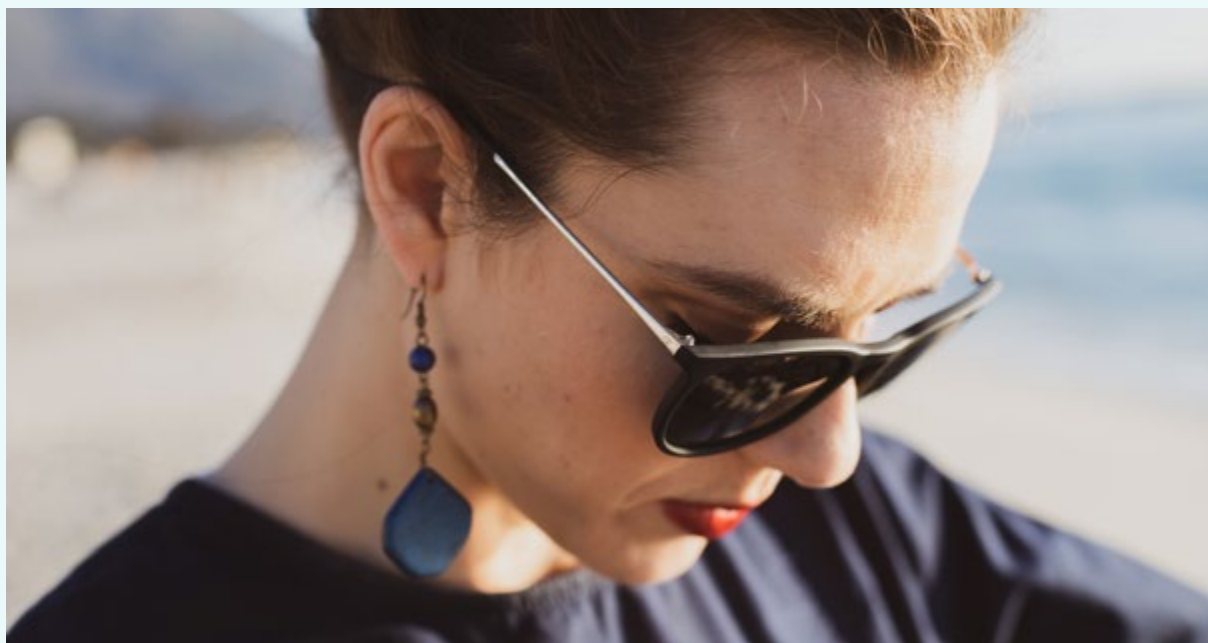
Tanto en la vida personal como en la profesional, cada día nos sometemos a pantallas durante horas. El móvil, el ordenador, la televisión... influyen negativamente sobre nuestra salud visual. Un gesto tan sencillo como mantener la mirada fija, sin apenas parpadear, reduce la hidratación de tus ojos y empeora la salud visual.

Mantén una buena iluminación cuando te expongas a pantallas y realiza descansos periódicos. Por cada hora de exposición a móviles, ordenadores, etc. descansa durante 10 minutos.

Procura que las pantallas de tu día a día sean de calidad y no emitan excesiva luz dañina para tus ojos.

4

Protege tus ojos del sol

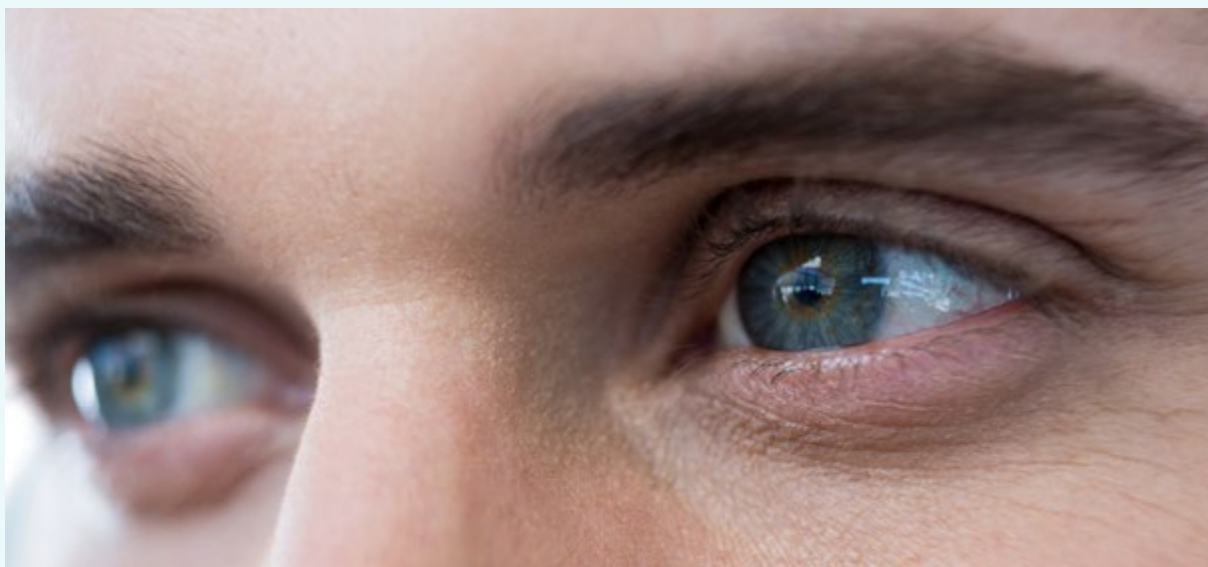


Una excesiva exposición al sol puede provocar problemas oculares y visuales. A largo plazo puede generar problemas severos como las cataratas, a corto plazo puede generar enrojecimiento ocular, visión borrosa o irritación.

Para proteger a tus ojos de los efectos negativos de una exposición prolongada al sol, escoge gafas de sol de calidad, con lentes que eviten la incidencia de los rayos ultravioleta.

5

Realiza ejercicios de relajación de la musculatura facial



El estrés se puede concentrar también en nuestra musculatura facial, especialmente si nos sometemos a largos periodos de tiempo frente a pantallas.

El mantener durante horas la vista fija en un mismo punto, repercute negativamente en la tensión que se está generando en la musculatura que rodea a los ojos y en lo que sucede dentro del propio ojo. Recomendamos realizar ejercicios que ayuden a reducir el estrés y ayuden a proteger la agudeza visual:

- **Masajes alrededor de los ojos y en los párpados una vez al día.** Evitar presionar los globos oculares, sólo realizar movimientos suaves que destensen la zona.
- **Papadear de forma reiterada** para humedecer el ojo cuando se perciba sequedad, o se lleve más de una hora frente a la pantalla.
- **Rotaciones oculares con los ojos cerrados**, para ejercitar la musculatura.
- **Realiza un juego de intervalos** entre visión cercana y lejana para activar el ojo.
- **Entrena la visión periférica con ejercicios** fijando la vista en un punto cercano y percibiendo los objetos que se encuentran en los márgenes y a mayor distancia.

6

Mantén una buena hidratación ocular



Muchas personas tienen tendencia al ojo seco, y con frecuencia notan picazón, enrojecimiento o irritación ocular. Es ideal mantener una buena hidratación para prevenir infecciones o para reducir las posibilidades de sufrir inflamación ocular, ojo cansado o visión borrosa.

Para corregir el ojo seco existen lágrimas artificiales que devuelven al ojo la hidratación que necesitan. Se compran en la farmacia y su aplicación es muy sencilla.

7

Visita al oftalmólogo una vez al año



Realiza una visita anual a tu oftalmólogo para que chequee tu salud visual y pueda detectar en etapas tempranas posibles dolencias y/o dificultades.

Muchas personas padecen problemas de visión como miopía, astigmatismo, hipermetropía, etc. y que no se han dado cuenta de que su agudeza visual se ha visto afectada.

8

Si sufres diabetes contrólala



La diabetes puede degenerar en problemas de salud visual. Una continua exposición a niveles de glucosa demasiado elevados puede provocar dolencias como la retinopatía diabética, que puede acabar en ceguera en los casos con peor pronóstico.

La diabetes también puede estar vinculada a la aparición de cataratas, o al glaucoma, una dolencia que se produce cuando se daña el nervio óptico por exceso de presión ocular. El edema macular o el desprendimiento de retina también pueden asociarse a una diabetes mal gestionada.

Por todo ello, es fundamental que si padeces diabetes mantengas un buen control sobre tus niveles de glucosa en sangre.

9

Evita los medicamentos con esteroides



En la medida de lo posible, se debe evitar el uso prolongado de medicamentos esteroideos pues repercuten en el cristalino generando opacidad. Esto se traslada en una disminución gradual de la agudeza visual e incluso la aparición de cataratas.

10

Reduce el consumo de alcohol al mínimo



El consumo de alcohol es nocivo para la salud general, pero también para tu salud visual en concreto. Un consumo excesivo y prolongado de alcohol puede degenerar en complicaciones tan severas como: amplioplía u ojo vago, cataratas, degeneración macular e incluso una falta de vitaminas.

11

Renuncia al tabaco



El tabaco es un factor que incrementa las posibilidades de que tu visión empeore. Las personas fumadoras tienen más probabilidades de padecer una degeneración macular y sufrir cataratas.

El tabaquismo también puede degenerar en la afectación del nervio óptico y en la aparición del glaucoma.

12

Asegúrate una buena higiene al usar lentillas



Manipular las lentillas con unas manos sucias o con restos incrementa las posibilidades de desarrollar una infección ocular, o de que aparezca una irritación por la entrada de cuerpos extraños.

Las lentillas deben mantenerse en condiciones óptimas de higiene, mantenerlas en el ojo las horas máximas estipuladas por el fabricante y tras su retirada conservarlas en el líquido especial para lentes de contacto.

Una lente de contacto sucia estará durante horas en contacto con tu ojo, elevando las posibilidades de que sufra las consecuencias.



Conclusiones

Prevenir la pérdida de visión requiere tomar conciencia sobre nuestros hábitos, nuestro día a día y los errores más comunes que impactan negativamente en nuestra salud visual.

[Pedir cita](#)