



8 cosas que puede hacer ahora mismo para proteger su visión

A medida que envejece, el riesgo de desarrollar algunas enfermedades de los ojos puede aumentar. Pero hay mucho que usted puede hacer para mantener sus ojos sanos, y todo comienza con el cuidado de su salud en general. ¡Prepárese para ver lo mejor posible toda una vida con estos 8 consejos!



1. Busque un oculista en el que confíe.

Muchas enfermedades de los ojos no tienen síntomas tempranos, por lo que podría tener un problema y no saberlo. La buena noticia es que un oculista puede ayudarle a mantener control sobre su salud ocular. Encuentre un oculista en quien confiar, preguntando a sus amigos y familiares si les gusta su médico. También puede revisar su plan de seguro médico para encontrar oculistas cerca de usted.



2. Pregunte con qué frecuencia necesita hacerse un examen de los ojos con dilatación de las pupilas.

Hacerse un examen de los ojos con dilatación de las pupilas es lo mejor que puede hacer por la salud de sus ojos. Es la única manera de encontrar enfermedades de los ojos de forma temprana, cuando son más fáciles de tratar y antes de que causen pérdida de visión. El oculista decidirá con qué frecuencia usted necesita un examen basado en su riesgo de desarrollar enfermedades de los ojos. Pregúntele al oculista qué es lo adecuado para usted.



3. Agregue más movimiento a su día.

La actividad física puede reducir el riesgo de desarrollar problemas que pueden afectar su visión, como la diabetes y la presión arterial alta. Y una ventaja extra, ¡es que puede ayudarle a sentirse mejor! Si tiene problemas para encontrar tiempo para la actividad física (¡lo que es normal!), trate de integrarla en otras actividades. Camine mientras habla por teléfono, haga flexiones de brazos ("lagartijas"), estírese mientras ve la televisión o baile mientras hace los quehaceres del hogar. ¡Cualquier cosa que le haga bombear el corazón cuenta!



4. Motive a sus seres queridos a hablar sobre el historial médico de la salud ocular de su familia.

Algunas enfermedades de los ojos, como el glaucoma y la degeneración macular relacionada con la edad (AMD, por sus siglas en inglés) pueden ser hereditarias. Si bien puede no ser el tema de conversación más emocionante, hablar sobre su historial médico familiar puede ayudarlos a todos a mantenerse saludables. La próxima vez que hable con familiares, pregúnteles si alguien sabe si hay problemas de los ojos en su familia. Asegúrese de compartir lo que aprenda con su oculista para ver si necesita tomar medidas para reducir el riesgo.



5. Desarrolle hábitos para tener una alimentación saludable.

Comer alimentos saludables ayuda a prevenir enfermedades, como la diabetes o la presión arterial alta, que pueden ponerlo en riesgo de tener problemas en sus ojos. ¡Añada a su plato más alimentos que beneficien la salud de sus ojos! Pruebe los vegetales de hojas verdes oscuras como las espinacas y la col rizada. Y seleccione pescados ricos en ácidos grasos como el omega-3, presentes en el mero, el salmón y el atún.

6. Acostúmbrese a usar sus gafas de sol, incluso en días nublados.

Usted sabe que los rayos ultravioleta (UV) del sol pueden dañar su piel, pero ¿sabía que lo mismo pasa con sus ojos? Es cierto. El uso de gafas de sol que bloqueen entre el 99 y el 100 por ciento de la radiación UVA y UVB puede proteger a sus ojos y reducir el riesgo de desarrollar cataratas. Así que asegúrese de incluir las gafas de sol a su lista de cosas imprescindibles antes de salir de casa. ¿Gafas de sol? ¡Listo! ¿Ojos sanos? ¡Listo!

7. Manténgase al día en el control de enfermedades de salud a largo plazo, como la diabetes y la presión arterial alta.

La diabetes y la presión arterial alta pueden aumentar su riesgo de padecer algunas enfermedades de los ojos, como el glaucoma. Si tiene diabetes o presión arterial alta, pregúntele a su médico sobre lo que puede hacer para controlar su afección y reducir el riesgo de pérdida de visión.



8. Si fuma, haga un plan para dejar de fumar.

Dejar de fumar es bueno para casi todas las partes de su cuerpo, ¡incluyendo sus ojos! Así es. Dejar el hábito le ayudará a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades de los ojos como la degeneración macular y las cataratas. Dejar de fumar es difícil, pero es posible, y tener un plan para dejar de fumar puede ayudar. Llame al 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) para obtener apoyo gratuito.

[Encuentre más consejos para mantener sus ojos sanos, ahora y en el futuro](https://www.nei.nih.gov/espanol/aprenda-sobre-la-salud-ocular/vision-saludable/mantenga-sus-ojos-sanos)

(<https://www.nei.nih.gov/espanol/aprenda-sobre-la-salud-ocular/vision-saludable/mantenga-sus-ojos-sanos>)

Actualización más reciente: 10 de diciembre de 2024