



Tips para el cuidado de los ojos

Algunas afecciones oculares pueden ser ocasionadas por el envejecimiento, la genética, determinados estilos de vida y comportamientos, así como infecciones y diversos problemas de salud; otras son de origen multifactorial, es decir, son desencadenadas por varias causas diferentes. La nutrición también puede desempeñar un papel importante en las afecciones oculares. Por ejemplo, la carencia de vitamina A, resultante de la malnutrición crónica en los niños, puede causar opacidad corneal. ¹

A pesar de que un gran número de enfermedades oculares pueden prevenirse (por ejemplo, las derivadas de infecciones, traumatismos, enfermedades o el mal uso de tratamientos tópicos), esto no es posible en todos los casos, pues cada afección ocular requiere una respuesta diferente y adecuada.²

Tips

No obstante, hay muchas cosas que se pueden hacer para mantener los ojos sanos y conservar una buena visión: 3

-  **Llevar una dieta saludable y equilibrada.** Esta debe incluir bastantes frutas y verduras, especialmente verduras amarillas y de hojas verdes. También se recomienda comer pescado rico en ácidos grasos omega-3 como el salmón y el atún.
-  **Mantener un peso saludable.** El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de desarrollar diabetes, la cual aumenta el riesgo de contraer retinopatía diabética o glaucoma.



Tips para el cuidado de los ojos

Algunas afecciones oculares pueden ser ocasionadas por el envejecimiento, la genética, determinados estilos de vida y comportamientos, así como infecciones y diversos problemas de salud; otras son de origen multifactorial, es decir, son desencadenadas por varias causas diferentes. La nutrición también puede desempeñar un papel importante en las afecciones oculares. Por ejemplo, la carencia de vitamina A, resultante de la malnutrición crónica en los niños, puede causar opacidad corneal. ¹

A pesar de que un gran número de enfermedades oculares pueden prevenirse (por ejemplo, las derivadas de infecciones, traumatismos, enfermedades o el mal uso de tratamientos tópicos), esto no es posible en todos los casos, pues cada afección ocular requiere una respuesta diferente y adecuada.²

Tips

No obstante, hay muchas cosas que se pueden hacer para mantener los ojos sanos y conservar una buena visión: 3

- ✓ **Ejercicio regular.** El ejercicio puede ayudar a prevenir o controlar la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. Estas enfermedades pueden conducir a algunos problemas de la visión.
- ✓ **Usar lentes de sol.** El ejercicio puede ayudar a prevenir o controlar la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. Estas enfermedades pueden conducir a algunos problemas de la visión.



Tips para el cuidado de los ojos

Algunas afecciones oculares pueden ser ocasionadas por el envejecimiento, la genética, determinados estilos de vida y comportamientos, así como infecciones y diversos problemas de salud; otras son de origen multifactorial, es decir, son desencadenadas por varias causas diferentes. La nutrición también puede desempeñar un papel importante en las afecciones oculares. Por ejemplo, la carencia de vitamina A, resultante de la malnutrición crónica en los niños, puede causar opacidad corneal. ¹

A pesar de que un gran número de enfermedades oculares pueden prevenirse (por ejemplo, las derivadas de infecciones, traumatismos, enfermedades o el mal uso de tratamientos tópicos), esto no es posible en todos los casos, pues cada afección ocular requiere una respuesta diferente y adecuada. ²

Tips

No obstante, hay muchas cosas que se pueden hacer para mantener los ojos sanos y conservar una buena visión: ³

- ✓ **Usar gafas protectoras.** Para evitar lesiones oculares al practicar ciertos deportes o al realizar labores manuales, es necesario proteger los ojos con gafas especiales.
- ✓ **Evitar fumar.** Fumar aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades de los ojos relacionadas con la edad, como la degeneración macular y cataratas, así como provocar daño al nervio óptico.
- ✓ **Descansar los ojos.** Para reducir la fatiga ocular se recomienda seguir la regla 20-20-20: cada 20 minutos desviar la vista por unos 20 pies (seis metros) de distancia durante 20 segundos.

Tips para el cuidado de los ojos



En los niños, por su parte, una serie de cambios preventivos en su estilo de vida, incluyendo el aumento del tiempo que pasan al aire libre combinado con una disminución de las actividades en que utilizan la visión de cerca, pueden retrasar la progresión de la miopía, lo que reduce el riesgo de miopía alta y sus futuras complicaciones. ¹

Asimismo, prevenir problemas de salud como la carencia de vitamina A, el sarampión y la rubéola mediante la administración de suplementos de vitamina A y la vacunación son estrategias eficaces para reducir el riesgo de la opacidad corneal. ¹

Finalmente, todas las personas necesitan un chequeo de su visión para ver si hay problemas visuales. Los niños generalmente tienen un examen de la vista durante un chequeo en la escuela o con su médico de cabecera, pero muchos adultos necesitan más que un examen de la visión, requieren un examen completo del ojo dilatado. ³

Referencias

1. Informe mundial sobre la visión (World report on vision). Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Ginebra, 2020. [Consultado el 5 de junio de 2024]; 23, 8, 44 Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331423/9789240000346-spa.pdf>
2. Ceguera y discapacidad visual. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. 2022. [Consultado el 5 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>
3. Cuidado de los ojos y la visión. Eyes and Vision. MedlinePlus [Internet]. 2017 [Consultado el 5 de junio de 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/eyecare.html>