



CUIDA TUS OJOS

¡Tu salud es lo primero!

Dedicar unos minutos a revisar y proteger tu visión, puede marcar la diferencia en tu calidad de vida y prevenir cualquier molestia o complicación futura.

Tómate pausas activas frente a la pantalla, ajusta la iluminación de tu puesto de trabajo y no olvides programar tus controles visuales.

Fatiga visual o astenopía

Causas

- ✓ Actividad prolongada en visión lejana, (conducción, ver TV) y visión próxima (lectura, dispositivos electrónicos).
- ✓ Cambios frecuentes de enfoque (visión lejana a visión próxima y viceversa).
- ✓ Condiciones lumínicas inadecuadas, (zonas mal iluminadas o por exceso de luz).
- ✓ Medicamentos (antiacné, ansiolíticos, antihistamínicos, somníferos, diuréticos, antihipertensivos, antibióticos, tratamientos hormonales).
- ✓ Sequedad ocular.
- ✓ Errores refractivos sin corregir o mal corregidos como: **miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia.**
- ✓ Lentes de contacto, sin el uso adecuado.
- ✓ Falta de sueño.
- ✓ Condiciones ambientales adversas (aire, calor, aires acondicionados, humo de tabaco).
- ✓ Alérgenos que provocan alergias.
- ✓ Obstrucción de vías lagrimales.



Presbicia



Pérdida de la capacidad de cambiar la forma del cristalino para enfocar objetos cercanos debida al envejecimiento.

Generalmente se manifiesta hacia comienzos o mediados de la quinta década de la vida.

Miopía



La imagen se forma por delante de la retina. Los objetos distantes se ven borrosos, mientras que los cercanos pueden verse claramente.

Hipermetropía



El punto de enfoque está por detrás de la retina porque la córnea tiene una curvatura demasiado aplanada o la longitud axial es demasiado corta.

En los adultos se ven borrosos los objetos alejados y cercanos.

Los niños y adultos jóvenes que presentan una hipermetropía leve a veces pueden ver claramente por su capacidad para acomodar.

Astigmatismo



Es un trastorno en que el ojo no enfoca la luz de forma pareja sobre la retina, que causa visión borrosa de lejos y de cerca.

Prevención



Optimizar la iluminación del campo visual y del lugar de trabajo habitual.



Mantener los ojos lubricados (parpadeo) para evitar la sequedad.



Mantenga un buen puesto de trabajo, coloque los materiales de trabajo que requiere cerca a usted, y así evitar movimientos de la cabeza y de los ojos.



Realice controles con el especialista en forma periódica.

Realice ejercicios oculares sencillos (3 repeticiones de cada uno)



Sin mover la cabeza realice movimientos circulares hacia la izquierda y derecha.



Cierre y abra los ojos



Manteniendo la cabeza estática, mire hacia arriba y hacia abajo.



Realice movimientos oculares externos, mire hacia la derecha, al centro y luego a la izquierda.